Afin de vous informer de toutes ses publications, nurabout édite des catalogues régulièrement nùs à jour. Vous pouvez les obtenir gracieusement auprès de votre li@ habituel.

Du même auteur chez Marabout :

- CooWre@e lesfemws (N- 3500).
- L'inierpréiation des rêves (N' 3501).
- Les voies étonnantes de la nouvelle psychologie (N- 3502).
- Psychologie ei Jeerté ùuérieure (N' 3503).
- Les prodigieuses victoires de la psychologie (N- 3504).

Aux Editions Saint-Germain-des-Prés:

- De Chani dHo@ (60 poèmes).

Aux Editions Pauvert:

- La nuit des aurores (roman).

Pierre Daco

LES TRIOMPHES DE LA PSYCHANALYSE

je dédie ce livre :

0 aux Membres du Comité Directeur de l'institut International de Psychagogie et de Psychothérapie (Genève), qui conservera l'empreinte indélébile de son fondateur : Charles Baudouin ;

0 au Docteur Roland Cahen, Membre de l'institut International de Psychologie Analytique C.G. Jung (Zurich), grâce auquel l'oeuvre de Jung se répand dans les pays de langue française;

¨ particulièrement à Madame Gilberte Aigrisse, Membre de ces deux Instituts, pour l'aide qu'elle m'a apportée.

¨ Et je le dédie, surtout, à mes patients, en remerciement pour leur collaboilation datu le &avait analytique.

** ** ** mrq LES " triomphes " de la psychanalyse ? Certes : car elle Ltait éclater les dimensions humaines, permet l'éclosion d'une morale nouvelle, projette les hommes vers les autres et finalement, réalise ce " lien " et cet accord indispensables en un siècle qui se veut de plus en plus communautaire et authentique. Et si la psychanalyse effraie encore certains, c'est qu'ils ont peur, non pas de ce qui vient, mais de ce qui s'en va.

Je refuse ici de faire oeuvre de " vulgarisation ". Il n'en peut être question dans une science humaine si difficilement communicable. Cependant, la psychanalyse est de plus en plus vaste, profonde, exacte. Elle explore l'individu et la société; comme telle, elle doit être mise à la portée de tous. Et ainsi, que chacun y puise ce qu'il peut. Selon ce qu'il est, ou désire devenir.

Il est bon, paraît-il, de tracer le plan d'un livre. Mais un plan de quoi ? De l'être humain, que l'on enfermerait dans des définitions et des tiroirs portant des étiquettes

multicolores? Certes, vous aurez parfois l'impression de

lire des redites, mais celles-ci seront justifiées, car on ne peut limiter l'infinité de l'être humain.

A travers ce livre, nous verrons l'homme qui part à la découverte de lui-même. Avec fraternité et respect, nous essaierons de le suivre dans sa recherche éperdue de sa totalité. Nous verrons se dérouler dans ses grandes lignes une analyse en profondeur. Nous verrons comment l'homme se détruit, comment il se retrouve; et aussi, comment il se trouve souvent pour la première fois de sa vie. Nous le verrons à travers ses soumissions, ses agressivités, ses culpabilités, ses sentiments d'infériorité, ses échecs, ses orgueils, ses masochismes. Et nous constaterons l'arsenal gigantesque qu'il déploie pour essayer - désespérément parfois - de s'adapter à la réalité.

A qui s'adresse cet ouvrage? A tous ceux qui cherchent, souffrent, éduquent, essaient de se connaître, d'aller vers eux-mêmes et vers les autres. Cela fait donc beaucoup de gens, qui pourraient répéter les admirables paroles de cette jeune étudiante : " Je veux faire une analyse pour arriver à bien vivre, à bien aider, à bien aimer, à bien mourir à,.

Car, en fin de compte, toute personne qui se cherche honnêtement transforme la psychanalyse en une humanité profonde, sans laquelle il n'y aurait que technique, et non psychologie dans le haut sens du terme.

P. DAco

Dans ce volume, seront évidemment reprites certaines doitnées doigt ilas parlé dans mou Premier ouvrage : LES PRODIGIEUSES VICTOIRES DE LA PSYCHOLOGIE MODERNE. Cependant, l'optiqtie en sera totalement différente. Lef problème çeront examinée ici çous l'angle psychanalytique, alors que dan" rouvrage cité ' ils le sont de façon plus descriptive et générale. Cependant, afin d'é@ter les redites j'ai indiqué dc nombreux rcn@j à mon premier livre. Et b" que chaque'ouvrage t@e un tout, cela complétera ceci.

IL
** ** ** mrq Préface

UN POINT DE VUE DE L'hUMANISTE
ET CUPAJETIEN
C. Jamont

Il est presque impossible -que la lecture de cet ouvrage ne fasse pas surgir des questions très importantes. Est-ce que les découvertes de Freud, puis de Jung et de Baudouin, ne vont pas - ne doivent pas - bouleverser notre conception de la morale et de la religion? De temps immémoriaux, le remords, le sentiment de culpabilité a été considéré, chez le coupable, comme l'ultime vestige d'une dignité qui s'était dégradée, et le meilleur espoir d'un renouveau. On sait combien les jurés, en cours d'Assises, se montrent sensibles aux sentiments exprimés par l'accusé. Or, aux yeux du psychanalyste, les sentiments de culpabilité sont plutôt suspects.

P. Daco a désiré présenter ici ma réaction : celle d'un premier lecteur qui, depuis longtemps, s'est intéressé de très près à la psychanalyse mais qui n'est pas un spécialiste en la matière; un lecteur qui, en outre, est un chrétien convaincu.

Le rôle du psychanalyste est de devenir un lieu de rencontre : le lieu où l'Autre pourra rencontrer sa vérité. Cette préface, de même que le dialogue qui termine cet ouvrage, n'a pas d'autre ambition : amorcer une rencontre entre l'auteur de ce livre et le lecteur, mais sur un tout autre plan que le domaine psychologique.

Aussi bien les réflexions qui suivent ne prétendent nullement formuler une vérité définitive, ni préciser de quelle-façon la psychologie des profondeurs est en accord avec la Vérité. Personne ne saurait prétendre posséder la Vérité; c'est au contraire la Vérité qui, peu à peu, doit

1. Voyez en page 425, un echange de vues entre C. Jamont et P. Daco.

prendre possession de nous. Et cela reste vrai pour le chrétien :** on n'est jamais un chrétien; tout au plus pouvons-nous, humblement, essayer de le devenir. Miguel de Unamuno disait: " Une foi qui ne doute pas est une foi morte. "

Ainsi donc, dans cette préface, un homme tente de dire comment il est occupé, sur quelques points essentiels, à intégrer les découvertes de la psychanalyse dans sa conception du monde et dans sa foi, espérant que le lecteur y verra simplement une invitation à entreprendre à son tour une réflexion semblable. Il est possible d'ailleurs que cette réflexion aboutisse à de tout autres conclusions. Mais, pour reprendre le mot de Saint-Exupéry : c Dans ma civilisation, celui qui diffère de moi, loin de me léser, m'enrichit. "

** ** LE BUT DE CET OUVRAGE

Bien qu'il soit écrit dans un langage accessible à tous, ce livre n'est pas un ouvrage de vulgarisation. Pierre Daco le souligne, et la remarque me paraît essentielle.

De propos délibéré, l'auteur a écarté tout un appareil scientifique et ce langage très élaboré que la psychologie des profondeurs s'est créé, à l'instar de toutes les autres sciences, tel un outil indispensable. L'auteur se refuse à ne donner qu'une idée approximative de ce qu'est la psychanalyse, comme science et comme techniclue. Pour lui, le concept même de vulgarisation est ambigu et comporte une dépréciation de la science et un mépris du lecteur.

Le propos de P. Daco est tout autre : il veut nous introduire dans une certaine vision de l'homme et du monde, dans un humanisme que notre monde moderne est en train de se créer, et dont la psychanalyse représente une dimension essentielle. Car il importe de le noter : cette manière nouvelle de voir, de sentir, d'imaginer et de vivre ce que nous sommes, cette optique neuve a trouvé son expression en bien d'autres formes que la psychanalyse. La phénoménologie, certaine théologie actuelle, le marxisme (en un sens tout au moins), diverses formes artistiques (littéraires, musicales, picturales, etc.), les mathématiques, ont traduit cette large vision dans les divers secteurs de l'existence.

Deux mots pourraient définir cette conception nouvelle de l'homme et du monde : éclatement du système ancien et

synthèse nouvelle. De même que les savants ont désintégré l'atome ; de même que les Peintres ont dissous l'image du réel pour en recomposer un tableau infiniment complexe, ainsi Freud a fait éclater le psychisme : mais c'était pour en faire sourdre une énergie encore inconnue, incomparablement plus active.

Pour nous en tenir à une science très proche de la psychologie, rien mieux que cette page de Mircea Eliade (dans Aspects du Mythe, pp. 11-12) ne me paraît pouvoir définir cette attitude de conscience à laquelle la psychanalyse nous convie. Evoquant les agissements " barbares " qui ont marqué l'indépendance du Congo, il écrit:

" Ce qui nous importe avant tout, c'est de saisir le sens de ces conduites étranges, de comprendre la cause et la justification de ces excès. Car les comprendre équivaut à les reconnaître en tant que faits humains, faits de culture, création de l'esprit - et non pas irruption pathologique des instincts, bestialités ou enfantillage. Il n'y a pas d'autre alternative : ou bien on s'efforce de nier, mininiiser ou oublier de tels excès, en les considérant comme des cas isolés de " sauvagerie >, qui disparaîtront tout à fait lorsque les tribus seront " civilisées " ; ou bien on se donne la peine de comprendre les antécédents mythiques qui expliquent, justifient des excès de ce genre et leur confèrent une valeur religieuse. Cette dernière attitude est, à notre sentiment, la seule qui mérite d'être retenue. C'est uniquement dans une perspective historico-religieuse que des conduites pareilles sont susceptibles de se révéler en tant que faits de culture et perdent leur caractère aberrant ou monstrueux de jeu enfantin ou d'acte purement instinctif. "

De la même façon, les comportements de l'homme névrosé, malade ou pervers, nous ouvrent de singulières perspectives sur ce que nous cherchons tous en profondeur. Comme le dit Pierre Daco, " beaucoup de comportements humains, qu'ils soient grandioses ou caricaturés, ratatinés, ou " horriblement pervers ", participent d'une même recherche inconsciente : retrouver la paix profonde, la sécurité, être en accord avec soi, avec les symboles inconscients, et avec une recherche adulte de Dieu " (page 313).

Et ceci est d'une importance capitale si l'on veut parvenir à un " éclatement " des dimensions humaines. Ne songeons qu'à la sexualité (page 313) : " les grands fonds sont

identiques, qu'il s'agisse d'un homme-enfant qui veut " rentrer chez maman " pour y retrouver la béatitude sans problème, ou de l'homme ayant réalisé ses potentialités et mis en harmonie heureuse avec la Nature (la Grande Mère !). " Il est évident que cette même sexualité prend alors une signification singulièrement plus large. Je cite encore Pierre Daco (page 314): " De Jack l'Eventreur aux amants éternels, il n'y a qu'une différence de niveau. Jack l'Eventreur cherche inconsciemment à " rentrer " dans le corps de sa mère pour y retrouver la paix heureuse d'avant sa naissance, et la sensation d'éternité qui y est liée. Les amants, s'ils ont réalisé authentiquement leur fusion, ne formant qu'un, retournent, enlacés, vers la sensation d'une éternité et d'une paix retrouvées. C'est la différence entre le niveau totalement infantile et celui de la (rarissime) réalisation adulte. "

On voudra bien remarquer que le passage à un autre niveau comporte une véritable " mutation ", une différence qualitative des attitudes de conscience. Ici déjà nous pouvons voir comment la psychanalyse est profondément religieuse. D'une part, nous ne pouvons aller vers les autres que dans la mesure où nous nous sommes dégagés des " faux-Moi " infantiles. D'autre part, quand on accède à la sphère religieuse, c'est notre Moi adulte lui-même que nous devons abandonner entre les mains de la pitié divine. Et s'il est vrai que même un névrosé peut être authentiquement un " enfant de Dieu ", c'est dans la mesure où il aura su adopter une attitude vraie par rapport à cette névrose même.

Si la science proprement dite, avec son jargon et son appareillage spécialisés, est absolument irremplaçable pour l'élaboration théorique de cet humanisme nouveau, il en va tout autrement lorsqu'il s'agit d'introduire un homme concret dans une optique de vie nouvelle. Seul notre langage de tous les jours - celui dans lequel passent nos aspirations les plus obscures, celui qui " colle " avec ce que nous sommes réellement - peut véhiculer un tel

" message " jusqu'à ce centre de l'être qui commande notre pensée et notre comportement.

De plus - et ce point de vue est loin d'être négligeable seul un langage direct, aisément compréhensible pouvait permettre de préparer éventuellement le lecteur à envisager un travail psychologique en profondeur : soit afin de faire

sauter des " complexes " qui peu à peu envahissent tout le champ de l'existence, telle une tumeur cancéreuse qui prolifère aux dépens de l'organisme ; soit par mesure de prophylaxie : par exemple des époux qui songent au divorce pourraient trouver dans la psychologie profonde un secours inappréciable en ce qui concerne leur propre conduite et l'attitude qu'il leur faudra adopter à l'égard des enfants -e soit enfin et tout simplement dans le but de mieux remplir notre tâche humaine. Car il n'y a pas d'adulte chez qui ne subsiste quelque trace des conflits infantiles ou adolescents ; et nous nous aliénons toujours plus ou moins dans la tâche qui est la nôtre; enfin, c'est d'une autre " liberté " que doivent disposer le célibataire, les époux, le chef d'entreprise, l'homme d'Etat. De même que la diététique suggérera un régime alimentaire différent pour le sportif, l'ouvrier manuel, l'homme d'étude ou le diplomate, ainsi la psychologie peut nous aider à acquérir cette liberté intérieure que requiert la tâche que nous avons assumée.

Enfin, à travers le langage de l'auteur, perce l'affirmation que l'analyste n'est pas et ne peut pas être un technicien. La relation qui s'instaure entre l'analyste et l'homme qui vient vers lui est d'abord et avant tout une relation humaine. Certes, à l'arrière-plan, subsiste une véritable science et toute une technique -, mais l'analyste doit les " oublier " dès qu'il entre en contact avec son patient : de même que le pianiste doit c oublier " toute sa technique dès qu'il pose les doigts sur le clavier   ces doigts qui ont été déliés par des ganunes sans nombre   maintenant, seule la Musique est reine. Ainsi, pendant les " séances " d'analyse, seule subsiste la relation humaine. Même (et surtout ?) les silences de l'analyste devront être humains.

** **

MORALE ET PSYCHANALYSE

La morale et le Sur-Moi

P.   Daco écrit, page 108: " En psychologie, il n'y a pas de morale au sens où on l'entend généralement. La morale, en psychologie, c'est le Sur-Moi. " Ce serait bien mal comprendre l'auteur que d'en déduire que la morale n'intéresse pas le psychologue. Il faut au contraire affirmer que la psychanalyse peut apporter une aide incomparable pour l'élaboration d'une morale vraiment humaine - je parle d'une psychanalyse authentique, celle qui ne glisse pas dans l'inhumain soit en se voulant pure technique soit en outrepassant indûment ses limites.

Ce propos délibéré de restaurer et d'épanouir en l'homme le sens de la responsabilité, apparaît à l'évidence lorsque le psychologue étudie la dynamique du Sur-Moi. (Au cours de l'enfance et de l'adolescence, une partie du Moi s'est incorporé les commandements et interdictions extérieurs, et désormais ces " tabous " ont en nous une existence quasi autonome) (page 250).
a Le Sur-Moi c'est la Loi. On sait que la loi morale naturelle ne fait que formuler la structure de la réalité humaine, de même que les lois physiques expriment la structure de la matière. Quant à la loi positive, elle précise quel mode de vie a voulu se donner la communauté. Exemple de loi naturelle : la vie communautaire est impossible sans le respect du bien d'autrui. Loi positive : la communauté chrétienne a décidé de s'abstenir de viande le vendredi, en souvenir de la mort du Christ. Ainsi donc la loi exprime toujours un fait, et son mode naturel d'expression est l'indicatif présent et non pas l'impératif.

Il est essentiel de remarquer que la Loi ne saurait jamais recouvrir entièrement la réalité : tout d'abord parce que notre connaissance du réel est toujours déficiente et en croissance ; ensuite parce qu'une loi qui s'adresse à tous néglige nécessairement le côté unique et. indicible de la personne humaine. C'est pourquoi, par définition, la Loi doit changer: elle doit changer à mesure que nous connaissons mieux ce qu'est l'homme, et suivant l'évolution de la communauté ; de plus la Loi doit se nuancer profondément lorsque chaque individu personne la loi géné-

raie pour l'intégrer à sa situation réelle, avec tout ce que cette situation comporte d'inouï et d'incomparable.

Or, par un étrange processus, parce que nous avons peur instinctivement de la grande aventure de la Vie, nous tendons sans cesse à faire de cette Loi une sorte d'être très vague, que nous situons au-dessus de nous-mêmes, dans le lointain, et qui en fin de compte finit par s'identifier avec Dieu. C'est alors aussi que la Loi change de conjugaison, abdique l'indicatif et adopte l'impératif : " Tu dois ! " Au lieu de rester un moyen (nécessaire) pour nous introduire dans toute l'épaisseur et les exigences du réel, au lieu de rester un appel pour nous adapter sans cesse à ce réel toujours imprévisible et duent, la Loi devient la

règle de la réalité au lieu d'en être une humble expression.

Un des buts essentiels de la psychanalyse est de rendre vie à cette loi dictatoriale et sclérosée qui exprime, non plus un dynamisme, mais un état à jamais pétrifié.

0 La conscience torturée. Lorsque la Loi se mue de la sorte en un Dieu omnipotent, juge inflexible, comment un être humain - dont le Moi est encore fragile et inconsistant - ne se sentirait-il pas terrorisé s'il sent monter en lui quelque pulsion sexuelle ou haineuse envers ses parents, par exemple ? Alors que les parents sont en quelque sorte l'incarnation même de cette Loi ! Cette horreur impossible à affronter, est bientôt refoulée dans l'ombre ; mais devenu anonyme, ce sentiment de culpabilité va envahir toute la conduite : de là l'innombrable foule de tous ceux que torture et accable un sentiment morbide d'indignité, une culpabilité généralisée.

On voit le processus : pour ne pas devoir affronter une situation trop pénible, on s'avoue coupable de tout, c'est-à-dire de rien. La démission devant une situation qui apparaît trop effrayante (la haine contre le père, par exemple) dégénère peu à peu en une démission devant la vie toute entière.

Le rôle de la psychanalyse est d'accompagner cette âme torturée jusque devant ce " délit caché ", comme on accompagne un enfant dans une chambre obscure pour lui montrer qu'il n'a rien à craindre. Ainsi le sujet, ayant revécu cet événement terrifiant et l'ayant assumé, pourra repartir

de nouveau dans la vie avec un coeur léger, et assumer les responsabilités qui l'attendent.

** L'épaisse paix d'une bonne conscience. Autrefois les Juifs - qui n'étaient certes pas sans péché et dont toute la vie était dominée par une Loi sacro-sainte - avaient résolu la question à leur façon. " Et Aaron, posant les deux mains sur la tête du bouc vivant, confessera sur lui toutes les iniquités des enfants d'Israël, et toutes leurs fautes, selon tous leurs péchés, et il les mettra sur la tête du bouc, et l'enverra au désert par un homme exprès. Et le bouc portera sur soi toutes les iniquités dans une terre inhabitable ; puis cet homme laissera le bouc par le désert. " (Lévitique, XVI, 21-22) Moïse était vraiment un grand psychologue. D'autant plus que ce rite comportait un immense

pas en avant par rapport aux sacrifices humains que pratiquaient les tribus qui entouraient Israël.

Aujourd'hui, c'est ce même besoin de rejeter sa propre faute sur autrui qui anime ces journaux que démange, régulièrement, un besoin d'indignation ; et la foule toujours prête à lyncher un " criminel " ; et cet anticlérical pour qui l'Eglise est à l'origine de tous les maux qui nous accablent ; et ce catholique qui décèle partout un relent de modernisme, quelque manigance de la Franc-Maçonnerie ou encore l'oeil de Moscou.

La psychanalyse fait exploser cette fausse conscience elle nous ramène à notre devoir précis ; elle nous apprend à charger sur nos épaules les responsabilités qui sont les nôtres.

0 Par-delà la Loi et le Sur-Moi. La Loi (le Sur-Moi) est engendrée par l'homme qui se cherche; le rôle de la Loi est celui d'une tête chercheuse au long de cette immense aventure qu'est l'histoire de l'humanité. Mais l'important, ce n'est pas la Loi, c'est l'homme.

L'homme dont l'histoire débute avec les origines de la Vie   l'homme qui n'était que possible à l'époque jurassique   l'homme qui devient probable avec l'apparition des anthro@ides ; l'homme qui, une fois " inventé ", a dû inventer à son tour sa propre vie : le langage, le feu, les outils, l'écriture ; l'homme qui, aujourd'hui, doit créer la grande communauté mondiale et peut-être cosmique.

Et toujours ce fut la Loi (le Sur-Moi) qui enregistrait le bond que l'homme avait fait en avant.

Mais, précisément, si la marche en avant restait possible, c'est parce que l'homme est toujours en surabondance par rapport à cette Loi, par rapport à ce Sur-Moi. Et notre fidélité à la Loi devient trahison lorsque, par lassitude et par peur de l'aventure, nous voulons momifier cette Loi (ce Sur-Moi), et prétendre avoir défini l'absolu.

La visée dernière de la psychanalyse est de dégager, de désembourber les sources de la Vie, les sources de notre créativité, pour que toujours l'humanité puisse aller de l'avant. Et ce n'est certainement pas un hasard si la psychanalyse de C.G. Jung est apparue au moment où, dans l'histoire humaine, les problèmes proprement humains prenaient un essor extraordinaire ; au moment où perçait l'oecuménisme - c'est-à-dire le désir de vrai dialogue - sous toutes ses formes : invention du couple, dynamique du

groupe, entente entre les peuples, les races et les communautés religieuses.

Toute cette boue que la psychanalyse remue?

En 1949, Paul Ricoeur écrivait:" Le freudisme a pour les consciences faibles quelque chose de fascinant que traduit bien son succès mondain. " (Philosophie de la volonté, Aubier.) Et c'est sans aucun doute une expérience très curieuse que d'assister, en tant qu'observateur, à une conférence publique où un spécialiste tente d'expliquer à des profanes les subtils mécanismes qui déclenchent et entretiennent une névrose, puis quels sont les processus du traitement psychanalytique.

L'atmosphère de la salle se fait légère et détendue tandis que le psychologue parle de ces déterminismes intérieurs qui commandent si souvent notre conduite : au fil du discours, chacun des auditeurs saisit au passage tel détail qui lui explique (croit-il tout au moins) certains comportements. certaines réactions qui lui avaient paru jusqu'alors totalement incompréhensibles. C'est à peine si l'on n'entendrait pas ça et là un " ouf ! " de soulagement ; car les auditeurs ne manquent pas d'interpréter ces analyses comme suit : " Mais non, vous n'êtes pas responsables de ces gestes absurdes ! " Aux yeux du profane, expliquer une

conduite humaine à partir de motivations psychologiques ou bien par un jeu de réactions hormonales, c'est une seule et même chose. De toute façon, nous ne sommes pas responsables (pensent-ils), et cela ne peut que plaire à notre peur devant les engagements difficiles qu'exige l'existence.

Ensuite, dès que le conférencier aborde la seconde partie de son exposé, dès qu'il est question d'inceste, de fèces (ô le bel euphémisme !), de castration, de souhaits de mort, on sent presque physiquement le silence de la salle se faire lourd et tendu : cette fois, ce n'est plus un jeu ; on fait sauter des tabous. Les assistants sentent un léger frisson leur courir le long de l'échine en songeant (très vaguement) à ce qu'eux-mêmes pourraient sortir " si à leur tour ils devaient s'étendre sur le divan. Tout ce refoulement, ces ab-réactions (expression par la parole et avec émotion de représentations sexuelles et agressives dont la charge émo-

tive avait été étouffée) apparaissent comme un vomissement.

Ce n'est pas une des moindres qualités de cet ouvrage à travers les innombrables extraits de séances qui nous sont présentés, et bien que l'auteur appelle toujours les choses par leur nom - que l'atmosphère qui se développe au long de ces pages soit radicalement différente, et qu'il nous permet de retrouver le sens de la véritable pudeur.

** " La pudeur, disait admirablement E. Mounier, tient à l'égard du dégoût une situation analogue à celle que le recueillement occupe à l'égard du refus d'autrui. Elle est un recul, mêlé de quelque crainte, mais son geste protège plutôt qu'il ne rebute. Contre la tendance naturelle de montrer, elle est le contrepoids naturel qui maintient l'extériorisation au bord du laisser-aller, la communication au bord de la promiscuité... Voir ou être vu, comme toucher et être touché, est, dans toutes les religions, un acte sacré, parce qu'il livre une transcendance. La vraie pudeur veille aux portes d'un certain sacré... Prêtresse et non pas concierge, elle n'est pas avare, maussade et cassante, comme la raideur puritaine ; elle ne refuse pas, elle réserve ; il y a dans la souplesse de son geste autant d'accueil que de retrait, et plus qu'un avertissement, l'invitation à une plus haute vénération. Elle se distingue de ces pruderies orgueilleuses et maladives, compensations outrancières d'une trop vulnérable sensibilité, qui avouent leur fragilité par la rapidité avec laquelle elles s'effondrent de temps à autre, brusquement, comme tous les artifices. " (Traité du Caractère, p. 492.)

Et pourquoi cette différence d'atmosphère d'avec tant d'ouvrages qui traitent comme celui-ci de psychanalyse ?

C'est que P. Daco est un disciple de C.G. Jung et de Ch. Baudouin. Il admire profondément les géniales découvertes freudiennes : mais tout un arrière-plan de symboles grandioses vient " thématiser " en une direction toute différente chacune des réactions sexuelles ou agressives du patient.

Un exemple le fera mieux comprendre. On sait que le désir du retour dans le sein maternel prend aisément chez le malade une figuration extrêmement précise et physique :

mettez cela en images verbales, et vous obtiendrez une scène qui prendra un caractère difficilement supportable pour une sensibilité qui se veut humaine. Jung ne nie nullement l'existence de telles représentations imaginatives. Mais, aux yeux de Jung, l'image du sexe de la mère n'est que la concrétisation d'une autre image, sans comparaison plus vaste et plus profonde : car notre mère en chair et en os incarne un archétype universel.

Ou encore : lorsqu'un patient, travaillé par un complexe de castration, projette sa frustration sur l'analyste, il envie cet homme qui lui apparaît comme tout-puissant, il envie en lui l'instrument de cette puissance : son sexe, sa verge. Et de nouveau, si l'on en reste là, l'ab-réaction du patient (et l'explication du psychanalyste qu'il ne faut pas oublier) prendront une allure assez déplaisante et cynique, au sens originel de ce dernier mot. Dans l'optique jungienne, il en va tout autrement, car le sexe masculin est la manifestation, la plus proche de nous, de l'archétype du Père et de Dieu (c'est-à-dire de cet arrière-plan qui transfigure secrètement chacun de nos gestes, vertueux ou pervers).

Jung a compris que ces pulsions sexuelles ou agressives cachent une " transcendance ". Cette transcendance est certes toute relative, et nous dirons plus loin qu'il serait ridicule de prétendre identifier les archétypes avec les réalités proprement religieuses. Néanmoins, grâce aux arché-

types, la sexualité et l'agressivité ne se présentent plus comme un système strictement fermé sur lui-même, mais comme une réalité ouverte à tous les prolongements spirituels et religieux.

Dès lors, devant les pires déviations, nous pouvons redire le mot de' Pascal : " Toutes ces misères-là prouvent sa grandeur (de l'homme). Ce sont misères de grand seigneur... ".

** ** PSYCHANALYSE ET RELIGION

Culpabilité névrotique et sens du péché

Le seul fait de croire que la psychanalyse, en s'attaquant à la culpabilité névrotique, puisse mettre en question la notion du péché, ce fait même montre bien à quel point peut se dégrader parfois le sens chrétien du péché. Nous ne pouvons, ici, que proposer au lecteur quelques thèmes de

recherche et de méditation.

Nous ne connaissons notre péché que dans la mesure où nous connaissons Dieu, c'est-à-dire dans la mesure où Dieu se révèle à nous et nous révèle à nous-mêmes. Il n'y a de péché que par rapport à Dieu. "J'ai péché centre Toi seul, c'est devant Toi que j'ai fait le mal ", chante le psalmiste.

Déjà la quête de l'existence nous conduit jusqu'à un Au-delà, jusqu'au Toi absolu. Mais ce Dieu reste inconnu, Il se tait. Et lorsque, dialoguant avec soi-même à la fine pointe de sa conscience, l'homme est contraint de constater qu'à certains moments il fait de sa vie une parodie de l'amour, ce n'est pas vraiment un péché qu'il reconnaît de la sorte, mais plutôt une faute contre lui-même ou contre la communauté. Tout au plus pouvons-nous conjecturer que cette sourde complicité, en nous, avec le désordre, revêt un sérieux en quelque sorte absolu.

C'est dans la sphère chrétienne que le péché prend toute sa dimension. Jésus, l'Amour infini fait homme, meurt pour nos péchés. Aussi bien :

- le péché est objet de foi, comme l'amour que Dieu nous porte et comme notre réponse à cet amour ;
- le péché, objet de foi, ne saurait être l'objet d'une expérience directe

la conscience de notre péché n'est que le revers de notre amour pour Dieu ;

- la conscience du péché est une grâce qui nous est donnée en même temps que l'amour ;
- la conscience du péché est en même temps certitude de pardon, et elle apporte la paix ;
- la conscience du péché est une forme de prière.

Culpabilité névrotique	Sens vrai du péché
- attention fixée sur le " moi "	- attention xee sur autrui, sur Dieu
- le " moi " se sent en danger	- souci du mal fait aux autres, de l'offense faite à Dieu
- souci crispé de sa propre " pureté >	- oubli de soi
	- croire au

- retour indéfini sur le passé	pardon de Dieu
- la culpabilité porte surtout sur les pensées et les désirs	- rejet de toute intériorité obsessionnelle. "Je loge dans mes actes "
- spiritualité imaginaire	spiritualité très concrète
- sous couleur de vertu, attaque autrui	accueil et compréhension
- envie secrète	vers l'autre, en tant qu'autre
- primat de la Loi	primat de l'amour
- peur de l'action, par crainte des souillures	l'amour est engagement total
- peur d'autrui	autrui est ma source

Ainsi donc les sentiments morbides de culpabilité sont à l'opposé d'un sens vrai du péché. Et la psychologie, en éliminant cette fausse culpabilité, en décrassant la Faute ", prépare les voies à une religion authentique.

Confession et culpabilité névrotique

Il n'y a pas à s'étonner si une fausse culpabilité conta. mine souvent le sacrement de Pénitence et le transforme en pratiques formalistes, magiques et fétichistes.

- Une compulsion à l'aveu, qui n'a rien à voir avec le véritable repentir, peut être à l'origine de certaines confessions, surtout lorsque les fautes concernent le domaine sexuel. Le sacrement de Pénitence n'est pas un exutoire où nous pourrions nous décharger du poids intolérable d'une certaine culpabilité. En tout cas le confesseur rendrait un très mauvais service au pénitent, même sur le plan proprement religieux, s'il entrait dans ce jeu et s'il considérait comme " très graves ", chez un adolescent par exemple, des accusations de masturbation, gestes homosexuels, désirs

de cruauté. Ce ne sont là que des symptômes, le problème est autre part.

S. Thomas d'Aquin a consacré un article entier de la Somme pour montrer que, si le péché peut être appelé une souillure de l'âme, c'est uniquement en ce sens qu'il altère la vision de la raison et de la foi. Bien des pénitents se sentent " salis d'une toute autre façon par leurs péchés, et indignes dès lors de recevoir l'Eucharistie.

** Le repentir exigé par le sacrement de Pénitence n'est pas le remords (moderne) : vain regret du passé, blessure sentimentale et orgueilleuse. Le passé doit être accepté, assumé, telle une expérience tournée vers l'avenir et toute gonflée d'espérance, même si ce fut un échec. Le repentir devient mensonge lorsque nous promettons de " ne plus recommencer " alors que nous nous savons incapables de changer, du moins pour l'instant. Toute autre est la promesse de travailler à assainir peu à peu notre conduite. Cette notion de remords est à ce point devenue ambiguë que le théologien Karl Rahner écrit : " Ce serait peut-être une bonne chose si, pendant une cinquantaine d'années, on évitait d'employer le mot de repentir ; car, par repentir, nous entendons trop facilement un regret, un désir sans grande portée que les choses aient été différentes, tout comme on éprouve du regret de choses que l'on souhaiterait différentes alors qu'on ne peut pas du tout les changer. "

Un christianisme clair et vigoureux rappellera d'abord que les expressions " confesser sa foi " et " confesser ses péchés " sont parallèles. La confession est l'affirmation de notre certitude que Dieu nous aime, avant d'être l'aveu de notre misère. Et cet aveu ne peut pas être chargé de honte : la honte apparaît pour autant que l'amour est

absent. Certes, je dois assumer mes actes avec leurs conséquences: mais Dieu ne me condamne pas puisqu'Il m'aime. La confession devrait être avant tout un Magnificat, un cri d'action de grâces et d'amour.

Et pourquoi nous adresser à un homme ? Pourquoi ne pas murmurer tout cela, à genoux peut-être, mais dans le secret de notre coeur, seuls devant Dieu ? Le confesseur représente la communauté. " Hors de l'Eglise pas de salut ! " : cette admirable formule ne signifie pas : ceux qui ne font pas partie de l'Eglise catholique sont perdus à jamais. Elle signifie que nous ne pouvons pas nous sauver seuls. Nous avons besoin de tous nos frères. Le mystère

du salut du Christ nous vient à travers les autres (catholiques et non-catholiques). Nous ne pouvons sortir de notre misère qu'en nous intégrant de plus en plus dans la communauté dont nous faisons partie. Par exemple, c'est en vivant le mieux possible leurs relations conjugales, en devenant plus proches et de moins en moins étrangers, que les époux peuvent briser les cercles vicieux du mal. Ce n'est jamais en fuyant, en nous réfugiant dans un isolement orgueilleux, et donc apeuré, que nous pourrons sortir de nos marécages. Il n'y a qu'un péché : refuser l'amour, refuser l'Autre.

** ** LES ARCHÉTYPES

Choisissons deux passages qui peuvent paraître particulièrement " choquants ".
0 Au sujet de l'amour humain. " Nous découvrons ainsi la signification des Tristan et Isolde, des Roméo et Juliette, des Don Juan qui cherchent désespérément la femme. Ces personnages croient aimer l'autre, alors qu'ils se cherchent à travers l'autre et qu'ils essayent de redevenir complets (homme et femme à la fois). Nous tombons ainsi sur les amants - qui - ne - font - qu'un - et - qui - s'en - vont - unis dans - la - mort, dans les amours impossibles et maudites (comme les amours entre frères et soeurs, souvent désespérées et tragiques) " (page 291).
0 Au sujet de la religion. " Adam voulait devenir aussi fort, aussi puissant que les chefs de tribu (projetés " en haut " = Dieu). Il mange le fruit d'un arbre (de la con-

naissance). En le faisant, il mange le Père (symboliquement), pour devenir comme lui (invincible, puissant). C'est donc un cannibalisme et un parricide... avec l'immense culpabilité qui en dérive. On retrouve d'ailleurs ce rite cannibale dans l'Eucharistie (manger l'hostie = avoir Dieu en soi = devenir aussi fort que Dieu). (Page 289).

Pourquoi est-ce " choquant " ? Parce que nous avons l'impression que l'auteur dénonce l'amour humain et la religion comme n'étant qu'illusions. Entre les lignes imprimées, nous croyons deviner un autre texte : sceptique, destructeur. Mais si nous lisons calmement - et intelligemment - le chapitre que P. Daco consacre aux archétypes, nous serons bientôt convaincus que l'intention de

l'auteur, et de la psychologie analytique, n'est nullement de torpiller l'amour humain et la religion.

Le but est double : 1) démystifier un faux amour humain, une fausse religion ; 2) montrer combien il est essentiel que la lumière des archétypes ne soit pas ternie pour que l'amour et la religion puissent s'épanouir de façon authentique.

Un fou, c'est quelqu'un qui a tout perdu, sauf la raison (Chesterton).

Dans l'expérience religieuse comme dans l'amour, nous touchons une présence qui, à la fois, nous envahit et nous dépasse. Il en est d'ailleurs ainsi à chaque fois que nous prenons contact avec la réalité. Ce réel, avec lequel nous entrons en communication, nous est présent certes, mais en même temps il doit rester l'Autre, c'est-à-dire l'inconnu, le mystère, l'inépuisable. Dans la connaissance, dans la religion, dans l'amour se dévoile à nous une présence ; mais en même temps cette présence reste voilée parce qu'elle se prolonge à l'infini ; et nous n'aurons jamais fini de la découvrir.

C'est pourquoi, à côté des idées claires, bien définies, qui expriment ce que nous avons perçu de cette présence, il faut qu'il y ait des " images >, des symboles, qui sont comme le cordon ombilical et la matrice où s'engendrent nos pensées claires.

La grandeur de C. G. Jung, c'est d'avoir découvert, dans les profondeurs de ce cosmos qu'est notre vie, les Archétypes , qui sont comme les nébuleuses de l'univers astral

d'où surgiront les différents systèmes planétaires. Les Archétypes, c'est l'Etre qui déjà commence à se thématiser ; c'est la matière première des idées futures ; c'est le bloc de bois brut qui peut devenir, entre les mains de l'ouvrier, meuble, statue ou javelot. Aussi bien n'y a-t-il pas à s'étonner de rencontrer, à l'origine des phénomènes religieux, les mêmes Archétypes, les mêmes symboles que nous retrouverons à la base d'autres expériences humaines, telles que l'amour, la vie sociale, l'art, etc.

Nous pouvons maintenant comprendre le mot de Chesterton. Un fou, c'est quelqu'un qui prétend faire des meubles sans aucune matière première, avec une forme " pure ", c'est celui qui voudrait créer une oeuvre artistique à partir de rien. Un fou, c'est celui qui a construit un mur séparant sa raison d'avec les Symboles qui, au fond de

notre être, peuvent seuls nous brancher sur le Réel et donner un contenu à nos pensées.

Relisons de ce point de vue les phrases " scandaleuses > l'Eucharistie est une forme de cannibalisme ; manger l'hostie = avoir Dieu en soi = être aussi fort que Dieu. Ou encore : le péché d'Adam, c'est (symboliquement, à travers le fait de manger le fruit de l'arbre) un cannibalisme et un parricide.

Il n'y a là aucun essai pour réduire le sacrement de ['Eucharistie à un rite primitif de cannibalisme ; et l'auteur ne veut nullement affirmer que le péché dAdam se réduit à une tentative sauvage de cannibalisme-parricide. L'auteur dit simplement que le rite de]'Eucharistie et le " mythe " (au sens fort du terme) du péché originel constituent des Archétypes, c'est-à-dire des symboles polyvalents, surdéterminés, ouverts à des significations de plus en plus hautes. Mais encore faut-il prendre garde à ne pas nier et renier la signification la plus humble. Nous ne sommes pas des anges.

Il y a ici un rappel extrêmement précieux pour celui qui veut vivre une religion authentique. La religion nous atteint tels que nous sommes, et jusque dans notre substratum biologique ; c'est jusqu'au fond de nous-mêmes que le mystère du salut veut nous envahir. Je vois là une double leçon. Premièrement, il existe pour tout chrétien un véritable danger de régression, un vrai danger de vivre les sacrements

à un niveau très primitifs Qui oserait prétendre, par exemple, que parmi ceux qui reçoivent le sacrement de l'Eucharistie il n'y en a pas qui en font une sorte de rite magique, en se figurant que la réception de l'hostie va automatiquement leur donner la force qui leur manque pour mieux conduire leur existence, et sans qu'ils aient à inventer leur vie ? Telle est la première leçon : nous sommes invités à purifier nos intentions profondes. La deuxième leçon est que l'accession au sens le plus haut des sacrements exige de nous un véritable travail. Quel genre de travail, j'essaierai de le dire au paragraphe suivant.

Mais auparavant, j'aimerais souligner que c'est dans cette même optique qu'il faut jauger certaines associations qui paraissent facilement absurdes : lorsque par exemple le psychologue voit un même archétype (le " Sauveur ") sous des réalités aussi disparates que le Christ, les sou-

coupes volantes et Hitler. Mais de telles affirmations signifient uniquement que l'expérience de notre finitude, l'expérience de notre impuissance radicale à nous sauver nous-mêmes va pousser tous les hommes à se chercher un sauveur. Celui qui a entendu la parole de Jésus cherchera son salut dans la foi ; mais la masse fanatisée criera " Heil Hitler ! " ; l'avare mettra toute son espérance dans l'argent. Et il est singulièrement émouvant de voir ainsi déviée une aspiration aussi profondément humaine.

** ** Les archétypes et les rites

Parce que les archétypes (les symboles) sont à la base de toute vie humaine, l'homme ne saurait se passer de rites. Et ceci quelle que soit la dimension de l'existence que l'on considère : les relations sociales, la relation amoureuse, la vie religieuse.

L'étude de Paul Ricoeur sur l'herméneutique (l'interprétation des symboles) est sur ce point instructive. Les grands symboles, dit-il, expriment à la fois les souterrains de notre désir et la visée fondamentale de notre être. Ce sont les grandes figures du désir humain, et c'est pourquoi ils plongent dans ce qu'il y a de plus régressif en nous, mais en même temps ils se servent de cette régression pour explorer nos possibilités. Ils nous font revivre nos enfances (la nôtre individuelle et celle de l'humanité), et en même temps ils

projettent nos possibilités. C'est pourquoi aussi il y a dans le symbole un véritable renversement du langage. " Je dirai qu'il faut passer en quelque sorte d'un langage parlant, que nous parlons, à un langage révélant où l'être même s'adresse à nous... Ce n'est plus simplement une sorte de clé dont nous usons pour ouvrir, mais c'est plutôt l'être qui nous ouvre par la clé des langages symboliques. "

Aussi bien il ne servirait à rien de contempler intellectuellement, d'étudier intellectuellement et du dehors les symboles : pour les comprendre, il faut y croire, il faut les vivre.

Un rite n'est rien autre chose qu'un symbole ou un archétype vécus.

C'est par un véritable rite que nous entrons en poésie la musique est un rite incantatoire ; les jeux amoureux sont des rites de présence ; les sacrements sont des rites qui nous rendent Dieu présent.

Parce qu'il méprise les rites amoureux, parce qu'il s'est

coupé des rites vivants et vécus, le rationalisme dégrade et sclérose la relation des amants ; et c'est un même rationalisme encore qui commande l'abandon de la pratique religieuse, l'abandon des sacrements.

Ainsi, par un étrange renversement, nous voyons cette psychanalyse parfois tant décriée, soupçonnée d'être secrètement antireligieuses, recommander l'humble pratique des pratiques religieuses. L'homme-technicien risque sans cesse de devenir pur intellect, pure logique (le kantisme a les mains pures mais il n'a pas de mains, disait Péguy) ; et avec l'absence des rites sont taries les sources mêmes de la vie.

C'est grâce aux symboles, grâce aux archétypes - et donc grâce aux rites - que nous avons toujours du mouvement pour aller outre " (Malebranche).

C. J.

** ** ** mrq DE LA PSYCHOLOGIE
A LA PSYCHANALYSE

is bâtissent avec des pierres et ils ne
voient pas que chacun de leurs gestes
pour poser la pierre dans le mortier est
accompagné d'une ombre de geste qui
pose une ombre de pierre dans une
ombre de mortier. Et c'est la btîtisse
d'ombre qui compte.
(Jean Giono)

La souffrance psychique est misère et torture. L'inconscient est vaste. Aussi, ne cherchez aucun " petit conseil " dans ce livre ; vous n'en trouveriez pas, simplement parce que rien n'est en surface chez un être humain. Si un homme est la proie de la névrose ou de l'angoisse, il existe, certes, des palliatifs précieux. Mais il faut surtout savoir ce que sont l'angoisse et la névrose, et de quels tréfonds elles montent. Si un tremblement de terre est prévu, on évacue les populations ; mais un palliatif ne vaudra jamais la prévention définitive du mal.

La souffrance psychique est une grande misère. Et ils le savent bien, ceux qui sont accablés par la timidité aiguë, les sentiments d'infériorité ou de culpabilité, les phobies, angoisses, idées fixes, et autres déviations de la person-

nalité...

Il n'est jamais facile d'aller à la source d'une névrose, ni de la guérir. C'est pourquoi les marchands de facilité ont beau jeu. " On devrait tuer les marchands de volonté ", me disait un jour un homme énergique accablé d'une névrose. Et son entourage lui fourrait (avec un sourire !) entre les mains des " ouvrages " du genre : " Comment acquérir

de la volonté en trente leçons ". Et cet homme était à deux doigts du suicide, parce que sa femme croyait avoir de la volonté, alors qu'elle était une autoritariste crispée ; parce que son père se croyait volontaire, alors qu'il n'était qu'agressif, apeuré et angoissé. Mais personne ne se demandait si l'agoraphobie n'était pas la transpiration en surface d'une névrose profonde, ayant pris tout son temps pour se développer.

Extirper la racine d'une névrose est une lourde tâche. C'est pourquoi les marchands de facilité donnent toujours, en surplus gratuit, la désillusion et le désespoir.

Vous ne serez donc pas étonné de pénétrer dans le cabinet de travail d'un psychanalyste, ni de lire les grandes lignes d'un traitement psychologique. Si j'ai choisi cette voie, c'est parce que, dans une psychanalyse, se concentrent la plupart descomportements profonds. Chacun pourra ainsi, je crois, mieux se trouver et mieux se comprendre. De plus, à travers de nombreux cas'et extraits de séances, nous pourrons nous examiner, de notre Moi conscient jusqu'à notre Inconscient profond.

Ainsi, à travers la lourde et magnifique tâche du psychanalyste et de ses patients, nous irons à la découverte des grands fonds humains. Si l'homme est malade, nous verrons émerger la névrose avec ses angoisses, ses sentiments d'infériorité et de culpabilité, ses états dépressifs et ses milliers de symptômes. Si l'homme n'est pas malade, nous verrons que, très souvent, il garde fermée à triple tour la porte menant à ses richesses et ses énergies intérieures.

J'espère que ce livre aidera à mieux comprendre et à prévoir les conséquences (imniédiates ou lointaines) de certains comportements. Après tout, n'y a-t-il pas des millions de gens qui se cherchent, sans rien dire à personne ?

Je souhaite également que ce livre permette de saisir la portée immense d'une science devenue extrêmement précise, mais demeurée mal connue : la psychologie des pro-

fondeurs.

La psychanalyse se répand : un problème

De plus en plus, on connait la puissance de la psycha-

nalyse. C'est le moyen idéal de descendre dans l'inconscient humain. D'une part, le besoin de psychanalyse est de plus en plus grand. Chacun se rend compte de sa portée thérapeutique, préventive, individuelle, sociale, artistique, religieuse, et des possibilités qu'elle offre pour le développement de soi. Mais, d'autre part, il n'y a pas suffisamment d'analystes, parce qu'il s'agit d'une profession des plus difficiles (et des plus belles) qui soient. Nous sommes donc devant le problème suivant: beaucoup de feu, mais pas assez de cheminées pour l'absorber.

Alors, que faire, si vous demandez rendez-vous à un analyste pour vous entendre répondre qu'il ne peut pas " commencer " avant quatre ou cinq mois (non parce qu'il est " bourré " de patients, mais parce qu'une psychanalyse exige que le patient se présente au moins une fois par semaine, pendant un temps donné) ?

Si on entreprend une analyse dans le but non pas de guérir, mais d'étendre sa personnalité, rien ne presse. Mais si une personne souffre de névrose (et Dieu sait s'il y en a) ou si un parent constate que son comportement risque de retentir sur ses enfants (et il faut se dire qu'il y a de plus en plus de personnes sincères vis-à-vis d'elles-mêmes ...) ? Faut-il attendre qu'il y ait davantage d'analystes ? Ce n'est pas pour demain. Alors ?

Alors, il faut se dire qu'il n'y a pas que l'analyse, ainsi que nous allons le voir. Par exemple : quelques entretiens du psychologue avec un parent suffisent parfois pour qu'un enfant cesse d'être névrosé, même si cet enfant est sagement resté chez lui (je songe ici à des parents qui, comprenant le mécanisme de l'angoisse infantile, parviennent à changer leur fusil d'épaule ; ceci n'étant qu'un exemple entre mille).

Mais avant d'examiner les premières données de l'analyse proprement dite, voyons où elle se situe dans la psychologie en général.

1. je signale déjà que, tout au long de ce livre, j'appellerai souvent analyse la psychologie des profondeur (psychanalyse ou psychologie analytique, page 33), et analyste le psychologue spécialisé (psychanalyste ou psychologue analytique, page 37).

** ** diverses branches de la psychologie

En général, le public est mal informé au sujet des diverses branches de la psychologie. Il est dérouté devant des termes qui, de plus en plus, se lisent un peu partout : psychanalyse, psychologie analytique, psychothérapie, psychologie des profondeurs, etc.

De quoi s'agit-il ?

Comme je l'ai dit, je m'occuperai uniquement ici de psychologie thérapeutique (psychothérapie). Elle s'étend de la psychologie-conseil à la psychanalyse. En psychologie (comme dans toute profession), existent des hiérarchies. Le but de la psychologie ? Explorer les comportements humains (sains ou malades), les redresser s'ils sont déviés, et redonner à une personne son authenticité profonde et sa liberté intérieure.

L'âme humaine possède des profondeurs insondables. Et si les actions humaines vont de la surface visible aux abysses de l'inconscient, on comprend que la psychologie doive être capable d'explorer et de soigner chacune de ces " couches ".

Nous passerons donc en revue, rapidement, l'arsenal dont on dispose.

Mais auparavant, disons que la profession de psychologue-thérapeute est aussi, une profession de foi en la valeur essentielle de l'homme.

Ceci dit, une " profession de foi " sans une solide expérience thérapeutique ne servirait a rien ; pas plus que la technique sans la profession de foi, d'ailleurs ! Vous verrez que le cabinet de travail du psychologue est un des rares lieux où l'individualité humaine est respectée de façon absolue, et où le secret professionnel est quasi sacralisé.

Mais si un psychologue authentique sait tout cela, le public, neuf fois sur dix, l'ignore, et ainsi, vogue la galère des idées préconçues et fausses...

En effet: qu'est-ce qu'un psychologue, un psychanalyste,

un psychologue-analytique, un psychologue des profondeurs ? Les diverses Ecoles sont-elles d'accord ou non ? Et le divan ; que n'a-t-on pas raconté sur cet objet qui fait partie de la panoplie obligatoire de l'analyste ? Et la soi-disant obscurité qui règne chez l'analyste ? Alors qu'il serait tout de même plus simple de se dire que, si on entreprend un traitement psychologique, c'est pour descendre en soi ; ce qu'on ne peut tout de même pas faire au son d'une fanfare.

** ** LA PSYCHOLOGIE DE SURFACE

psychologie-conseil

Il arrive très fréquemment que des personnes aient besoin de conseils spécialisés. On peut désirer " faire le point ", voir clair dans un problème intérieur, parler avec un spécialiste de l'éducation des enfants, essayer de redresser un mariage qui chancelle, etc. Ces exemples pourraient, évidemment, être multipliés à l'infini.

Le psychologue-conseil est (comme le terme l'indique) un spécialiste qui apporte une aide pratique et immédiate à son consultant. Très souvent, il s'agit d'une véritable " direction de conscience ". La psychologie-conseil peut s'étendre du simple bon sens à des directives données par un spécialiste tenant compte de l'inconscient profond de son consultant ou de ceux qui l'entourent (relations parents-enfants, par exemple). Le psychologue-conseil peut être religieux ou laic. L'idéal est qu'il ait été solidement formé en psychothérapie.

Toute forme de traitement psychologique est difficile et délicate. Même la psychologie-conseil. Un praticien inexperimenté ou doté d'une culture scientifique et psychologique insuffisante, représente un réel danger. Cela, qu'il soit médecin ou non. C'est pourquoi il est bon qu'un psychologue-conseil ait été analysé en profondeur, afin qu'il ne " projette " pas (voir page 176) ses problèmes inconscients sur ses consultants ; afin également qu'il soit capable d'envisager la personnalité de son consultant avant la sienne. Il est évident que, au plus le psychologue-conseil connaît l'être humain dans ces profondeurs, au plus ses conseils seront précis et vastes. Le psychologue-conseil peut aider

en même temps deux personnes proches (des gens mariés, par exemple), ce qui est rarement le cas-chez un analyste (voir page 48).

** ** la psychothérapie de groupe

Dans un groupe, qu'il soit de deux ou de cent personnes, toute action d'un individu retentit sur l'entourage. C'est une évidence.

La psychothérapie de groupe est donc une psychothérapie en commun. Elle permet de prendre conscience de son comportement en société et, par conséquent -, de se rendre compte des côtés positifs et négatifs de sa personnalité. Elle permet aussi (par le psychodrame) de faire remonter " à la surface " certaines difficultés intérieures dont le sujet n'avait pas conscience.

** Le principe fondamental : toute personne faisant partie du groupe doit être un agent thérapeutique pour tout autre élément du groupe. Il faut donc sélectionner les patients, les diriger ; il faut déternùner la dimension du groupe, choisir la technique, fixer la fréquence et la durée des séances. Il faut aussi examiner, pour certaines personnes, si on peut combiner la psychothérapie de groupe et l'analyse individuelle.

Le spécialiste doit posséder une grande expérience. Ce spécialiste reste " neutre " ; mais chaque membre du groupe doit sentir à quel point il'est authentiquement chaleureux et s'identifie à chacun des éléments du groupe. Il est évident que diriger un groupe est un art difficile qui doit s'apprendre, d'autant plus que certaines réactions, parfois très violentes, ont lieu entre les éléments du groupe à moins que le groupe entier ne concentre son agressivité sur le psychothérapeute.

A la psychothérapie de groupe s'associe également le psychodrame. Il débute par un entretien entre le patient et le psychothérapeute. Le patient, par eisemple, décrit certaines difficultés qu'il éprouve envers autrui (son père, sa mère, son chef, etc.). A ce moment, il " monte en scène ". Son action devient alors complètement libre ; il peut jouer son propre rôle dans une situation donnée. L'entourage est représenté par les autres membres du groupe : nous y trouvons le père, la mère, l'époux, l'ami, l'ennemi,

etc. On voit immédiatement que des inhibitions, des " blocages ", des défoulements, des agressivités, etc., peuvent apparaître rapidement (c'est, évidemment, une situation souvent angoissante, mais dont la suite est bénéfique). Dès que le psychodrame est terminé, le " jeu > proprement dit cesse. Le patient se retrouve face aux autres, mais en contact direct. Chacun des participants peut ainsi confronter ses impressions avec celles des autres. Chacun peut être sincère, tricher, reprendre un masque, se sentir libéré ou inhibé, se croire jugé et critiqué, se croire adnùré, etc. C'est donc un premier pas vers une prise de conscience de ce qui " ne va pas ". Inutile de dire que les interactions entre les membres du groupe peuvent être innombrables. Souvent, le groupe est en ébullition ; une intense agressivité se dirige vers le psychothérapeute, qui doit rester absolument neutre et impersonnel.

La psychothérapie de groupe ne permet pas d'atteindre l'inconscient profond, comme le fait l'analyse individuelle. Mais elle permet de prendre conscience, dans une assez large mesure, de ses problèmes envers autrui, de se voir tel qu'on est et d'opérer certaines corrections importantes.

** ** LA PSYCHOLOGIE DES PROFONDEURS

Le terme n'a nullement besoin d'être défini. Le psychologue des profondeurs se consacre à l'humain dans ce qu'il a de vaste et profond. C'est un humaniste, en même temps qu'un " spéléologue > et un chirurgien de l'âme humaine.

Le psychologue des profondeurs peut être théoricien (étude des religions, des mythes, des symboles, des légendes, des mécanismes inconscients, etc.), ou praticien (nous avons affaire, dans ce cas, à l'analyste).

** ** psychothérapie symbolique

Il s'agit d'une méthode souvent puissante, pouvant intervenir, soit en cours d'analyse, soit seule. le psychologue se base sur l'imagination du patient. Il propose des symboles, soit pour dépister des refoulements, des complexes, des souvenirs profondément enfouis dans l'inconscient, etc. Cette méthode symbolique sert également à reconstruire

une personnalité en fin d'analyse. J'en parlerai d'ailleurs

longuement dans le courant de cet ouvrage.

** ** L'analyse

Je grouperai sous cette dénomination aussi bien la psychanalyse (Ecole de Freud) que la psychologie analytique (Ecole de Jung), et la psychagogie (Ecole de Baudouin).

Un analyste pratique la plus haute spécialisation de la psychologie : la guérison en profondeur de l'être humain.

Une question que le public se pose souvent : les différentes Ecoles ont-elles des points de vue opposés ? Elles ont évidemment des conceptions différentes en ce qui concerne l'approche de l'inconscient humain. De plus, aucune personne ne ressemble à une autre. Ce n'est pas le patient qui doit s'adapter de toute force à une méthode, mais la méthode qui doit s'adapter au patient. A l'analyste donc, de posséder suffisamment d'envergure et d'expérience pour le réaliser. D'ailleurs, les Ecoles de Freud, de Jung et de Baudouin (pour n'en citer que trois) se complètent et s'enrichissent mutuellement, parce qu'elles se situent sur diverses perspectives. Et disons-nous bien que le patrimoine thérapeutique qu'elles nous ont laissé est d'une ampleur et d'une cohésion extraordinaires. Alors, qu'est-ce qui fait le " grand " analyste ? Sa technique ? Ses connaissances ? Elles sont évidemment indispensables. Cependant, l'envergure d'un analyste provient, en fin de compte, de son envergure intérieure. Car personne ne peut conduire personne plus loin qu'il n'est arrivé lui-même.

** ** L'analyse stricte

L'analyse stricte est l'analyse classique. C'est la plus profonde, la plus belle, la plus difficile. En général, le patient s'étend sur un divan (rien de bien mystérieux : sur un divan, on se détend beaucoup nùeux). L'analyste est assis derrière le patient ; il reste donc invisible, mais extrêmement " présent ". @ patient ne peut donc voir aucune des réactions de l'analyste (par conséquent, il peut les imaginer toutes). Ceci est très important et provoque de nombreuses répercussions au cours du traitement analytique, ainsi que nous le verrons au cours de cet ouvrage. De plus dans l'analyse stricte, les interventions de l'analyste son;

pratiquement nulles, pendant un temps assez long du traitement. Le patient est invité à dire tout ce qui lui passe par la tête, tout ce qui lui vient à l'esprit, selon le moment. Il

est absolument libre. Ce n'est qu'au bout d'un certain temps que l'analyste intervient pour tirer, du " matériel " donné par le patient, des interprétations qui conduisent à une prise de conscience (voir page 219). Dans une analyse stricte, le patient reste seul avec lui-même ; les paroles de l'analyste sont purement cliniques, jamais personnelles. L'analyse stricte peut avoir lieu sans divan. Par exemple, le patient peut être assis dans un fauteuil et l'analyste dans un autre fauteuil, un peu en retrait. Ce qui importe surtout dans une analyse stricte, c'est l'attitude de l'analyste, ainsi que je le montrerai. C'est la forme d'analyse la plus difficile à supporter par le patient, mais souvent la plus " rentable " en profondeur.

En plus de l'analyse stricte, de quoi disposons-nous encore ?

** ** La psychologie à la base analytique

Il s'agit d'un traitement oU sont appliquées toutes les données de la psychologie des profondeurs. Cependant, la technique est plus souple, plus active. Au lieu de rester seul avec lui-même, le patient est assis en face de l'analyste. L'analyste est plus actif ; il parle avec son patient et le conduit vers la prise de conscience de ses troubles intérieurs. Mais jamais il ne dirige son patient ; jamais il ne lui donne des conseils.

L'analyste conduit son patient vers la maturité générale il lui laisse toujours le soin de choisir ses propres responsabilités selon son degré de mûrissement intérieur.

Quand emploie-t-on ce genre de traitement ? La réponse est : chaque personne diffère d'une autre, et l'analyste doit être capable d'adapter sa façon de travailler à chaque individualité. Parfois également, une analyse stricte ne peut être envisagée, soit que le patient est trop âgé, soit qu'il est incapable de supporter la dure méthode de l'analyse stricte. On peut cependant, au bout d'un certain temps d'" entraînement ", dériver vers l'analyse stricte.

Un point très important: toute analyse, quelle que soit la méthode employée, se fait toujours à titre strictement

individuel. Un analyste ne peut donc jamais (sauf cas tout à fait spéciaux) traiter en même temps deux personnes proches, pas plus qu'il ne donnera jamais le moindre renseignement, à qui que ce soit, concernant son patient.

** ** Et le jargon ?

La question se pose - le jargon du spécialiste est-il nécessaire ? En mécanique, un engrenage ne s'appelle pas une petite roue avec des dents ; en chirurgie, un scalpel n'est pas un canif. Il en va de même en psychologie, La psychanalyse, par exemple, semble hérissée de mots barbares, tels que : le Sur-Moi, le Ca, les relations oedipiennes, les frustrations oedipiennes, le stade anal sublimé, l'identification au pénis, l'angoisse de castration, le Sein Maternel, les archétypes..., que sais-je ? Sont-ils indispensables ? Oui. Peuvent-ils être remplacés par des circonlocutions ? Non. Pourquoi ? Parce que chacun d'eux c synthétise " avec précision des situations humaines parfois immenses, s'étendant sur des vies entières et pouvant comporter un nombre infini de facettes.

Le jargon est donc parfois indispensable ; mais encore faut-il qu'il ne marque pas une impuissance ou un " mystère " derrière lequel un spécialiste se retranche.

Prenons quelques exemples simples. Supposons un procès en cour d'Assises. Supposons encore qu'un observateur constate que la peine infligée dépasse de mille coudées la F' peine méritée. Que peut-il se passer ? Ceci : que le juge ait projeté son Ombre sur l'accusé. Deux termes de " jargon " ? Pas du tout. Le juge a projeté, c'est-à-dire qu'il a vu l'accusé à travers ses propres sentiments inconscients, ses refoulements et ses complexes. Il est possible que le comportement de l'accusé ait correspondu à des émotions pénibles et profondément refoulées du juge ; ou que ce juge ait " détesté " l'accusé, parce qu'il détestait sa propre Ombre, partie négative inconsciente de sa personnalité, etc. Un cas de ce genre (parmi des millions) se voyait dans le film Douze hommes en colère, dont je vous parle en page 208. Et, dans l'exemple qui nous occupe, le juge croit donc condamner l'accusé... alors qu'il se condamne lui-même à travers l'accusé, et sans le savoir. Ce n'est donc

pas l'accusé qu'il hait : c'est lui-même. Nous voilà donc loin de l'objectivité...

** ** sens du jargon

Il montre comment un terme peut synthétiser des situa--tions extrêmement vastes. Supposons qu'on dise :

- Cet homme de cinquante ans est hanté par le retour

au sein maternel... Cela signifie-t-il qu'il désire rentrer dans le sein de sa mère ? C'est cela, si vous voulez ; mais que signifie le " sein maternel " ? Je vous en parlerai longuement, étant donné qu'il " bloque " souvent des existences entières. Mais disons, grosso modo, qu'il représente l'inconscience heureuse d'avant la naissance. Il représente un " retour en arrière ", souvent plus désirable que la marche pénible vers l'avant. N'est-il pas plus facile de se réfugier dans le giron de sa maman, avec toutes les situations symboliques que cela suppose ? Le sein maternel ? C'est la période où l'inconscience régnait, où l'homme-foetus était au chaud, sans aspérité, sans problème. C'est ainsi que, pour des millions d'hommes, le sommeil (ou le suicide !) représente un retour au sein maternel : donc un retour à l'inconscience, un oubli des difficultés et des luttes, etc. Nous avons donc affaire à un puissant symbole, à une profonde nostalgie qui marque l'inconscient de tout être humain, et à laquelle chacun risque de céder quand " rien ne va plus ".

De même, une clinique peut représenter ce même sein maternel, parce que l'homme s'y sent couvé, protégé, à l'abri, sous la garde du " père " (les médecins) et de la " mère " (les infirmières), et qu'il peut s'y laisser vivre comme un enfant. Donc, le malade peut, dans une mesure parfois très grande, désirer inconsciemment demeurer en clinique le plus longtemps possible... et, par conséquent, entretenir sa maladie de la façon la plus parfaite qui soit. Car sortir de ce " sein maternel " signifierait retourner dans les difficultés adultes. Et ainsi de suite : de nombreux exemples sont possibles.

** Comment devient-on analyste ?

Il s'agit probablement d'une des routes les plus difficiles.

1. Voyez P'ers le foetus, pige 267.

Et c'est le moment de citer une parole justement célèbre de Nacht : " Ce qui compte avant tout, ce n'est pas ce que l'analyste dit, mais ce qu'il est .

On s'engage un peu dans les études d'analyste, comme on entrerait au séminaire... Et ce n'est qu'en cours de route que la foi en l'analyse (et en l'homme !) se concrétise ou disparaît. Les études d'analyste sont une sorte de quitte ou double : voici pourquoi.

Pour devenir analyste, il faut devenir tout d'abord psychologue, puis psychologue des profondeurs. Que signifie cela ? Pour devenir psychologue, il suffit d'obtenir un diplôme de psychologie. Il suffit d'étudier ferme, de passer des examens, de les réussir. Il s'agit d'une première étape, pendant laquelle on apprend à enserrer sèchement l'Homme dans des formules, des tests, des mensurations, etc. On possède alors un diplôme de psychologie, mais on est loin d'être psychologue dans le haut sens du terme.
Tout dépend donc de ce qu'on désire. Il est évident que, si on désire aller vers la psychothérapie, il faut se purger soi-même avant de purger les autres. Même s'il ne s'agit que de psychologie-conseil, il est bon que le praticien ait été analysé (voir page 3 1).

Mais tout se complique lorsqu'il s'agit de psychologie des profondeurs. Comment devient-on analyste ?

Avant toute chose, il faut être accepté comme " candidat " par le Didacticien (l'analyste-formateur) qui prend le candidat en charge et est accrédité pour la formation d'un futur analyste par l'Institut dont il dépend. Le candidat doit " faire le tour " du comité des analystes chargés d'examiner sa candidature. Celle-ci est critiquée en fonction de l'âge, des raisons pour lesquelles le candidat désire devenir analyste, de la culture du candidat, de sa formation scientifique, de sa valeur morale et humaine, etc. Il est évident que les critères de choix, au départ, doivent être d'une extrême sévérité. Il faut que le candidat présente un bagage psychologique, une humanité, une intelligence et une envergure très au-dessus de la moyenne. Sa candidature sera donc examinée, discutée, passée au crible, acceptée, refusée ou postposée. On comprend fort bien qu'un maximum de garanties doit être exigé au départ, avant d'envisager quoi que ce soit.

Ensuite ? Un analyste est un " chirurgien de l'âme ". Et c'est peut-être la seule profession où on doive être " opéré soi-même avant d'opérer les autres. Donc, le candidat, comme tout autre patient, doit entreprendre une analyse individuelle destinée à racler son inconscient. Le candidat doit comprendre le fonctionnement de son inconscient... sans quoi il serait à jamais incapable de comprendre celui des autres. Il s'embarque donc dans l'aventure de l'analyse individuelle à titre de patient, aventure qui dure longtemps. Ensuite, quand l'analyse individuelle est suffisamment avan-

cee, commence une analyse " didactique ", pendant laquelle le candidat apprend son métier, à titre scientifique et humain. Donc, ici, études psychanalytiques intenses.

Le candidat est-il à mène de réussir ? Loin de là. Il peut se révéler inapte à réussir à fond son- analyse individuelle, comme il peut se révéler incapable de devenir analyste, tout en réussissant son analyse individuelle. Cela suppose plusieurs années d'études, des centaines d'heures d'analyse à raison de deux séances par semaine, au moins. Donc, pendant deux ou trois centaines d'heures, le candidat subira une analyse stricte (voyez page 34) ; il se trouvera (seul avec lui-même) étendu sur un divan, ayant derrière lui l'analyste-didacticien muet, et ne saura jamais si son " destin > s'affermit ou s'écroule. C'est donc un travail de ténacité, de courage et d'affermissement de soi. On comprend aussi que le didacticien ne puisse tolérer la médiocrité chez son élève, ni scientifiquement, ni humainement. On voit aussi que la compréhension qu'aurait le professeur des difficultés de son élève, ne peut jamais prendre le pas sur les critères de valeur exigés d'un futur analyste.

Ensuite ? Après ce vaste travail, le candidat doit entreprendre lui-même l'analyse d'un autre, mais sous le contrôle d'un analyste expérimenté et désigné à cet effet (qui, souvent, est différent de celui qui a opéré la formation). Si le candidat est déjà capable de traiter plusieurs cas à la fois, il est possible qu'il ait plusieurs analystes superviseurs. Et avant de travailler seul, il devra avoir recours à ses analystes superviseurs, pendant plusieurs années. Ce qui est bien compréhensible. Donc, le candidat ayant réussi son analyse individuelle, son analyse didactique, ses cours théo-

riques, ses années d'analyse sous contrôle, arrive aux portes de l'Institut dont il dépend.

Voilà donc, dans les grandes lignes, le chemin qui conduit au rôle d'analyste. On se rend compte que ces études sont extrêmement coûteuses, en argent et en temps. L'idéal (au point de vue temps) est de commencer son analyse individuelle en même temps que ses études pour l'obtention d'un diplôme de médecine, de psychologie, de philosophie, de pédagogie, ou de toute autre branche touchant la psychologie.

Il est certain aussi qu'un certain nombre de jeunes se

sentent (ou se croient) appelés à devenir analystes. La plupart du temps, ils ressentent cet appel parce qu'ils ont eux-mêmes des problèmes. C'est d'ailleurs bien normal et ce n'est nullement un critère de refus au départ. Mais il est évident que les problèmes doivent, tout d'abord, être élin@dnés par l'analyse individuelle. Il faut bien se dire que, dans cette voie difficile, il y a peu d'acceptés et encore moins d'élus. La sélection, en effet, doit être impitoyable ; et les critères de formation et d'acceptation sont évidemment décuplés par rapport aux précautions prises dans tout autre genre d'études. Et je ne plaisantais nullement en parlant de " Séminaire ". Même nanti d'une technique éblouissante, serait-on jamais analyste sans une disponibilité profonde envers tout homme ?

** ** Entreprendre une psychanalyse

Si la personne ne souffre pas trop de sa névrose, lui est-il nécessaire d'entreprendre une analyse ? Supposons une personne bourrée de " compensations ", qui lui permettent de vivre sans trop de tiraillements. Songeons à une personne très agressive, par exemple. Elle est agressive pour ne pas avoir peur. Elle a donc l'impression de vivre plus ou moins normalement... mais n'empêche qu'elle doit s'accrocher à son agressivité. Si cette agressivité lui échappe, elle retombe dans la peur. Donc, cette personne souffre - même inconsciemment - ; elle doit jouer un rôle permanent pour échapper à la peur. De plus, les barrières quelle bâtit (et

entretient) contre la peur, lui mangent des quantités considérables d'énergie.

D'autre part, si une personne névrosée parvient à vivre, il est certain que sa fausse personnalité retentit sur tout son entourage. Et c'est ici que l'analyse, qui est un traitement individuel, est également une prophylaxie sociale (il suffit de songer aux relations entre parents et enfants).

** ** Vous serez bien avancé

Certaines personnes, annonçant à leur entourage qu'elles vont entreprendre une analyse, s'entendent dire : " Vous serez bien avancé lorsque vous saurez ce qui se passe dans votre inconscient ! "

Il ne servirait donc pas à grand-chose de " prendre cons-

cience " des refoulements, des complexes et de la plupart des mécanismes inconscients, déviant ou torturant la personnalité ? Mais on oublie que les complexes sont des personnalités séparées, profondément cachées dans l'inconscient. Comme elles sont évidemment invisibles, elles -a@ illent pour leur propre compte, et !,-- votonte@ du sujet n'a aucune Prise sur elles. De plus, on oublie que tout complexe et tout refoulement je vous l'expliquerai à foison dans cet ouvrage), bloquent une quantité considérable d'énergie, qui reste ainsi indisponible au lieu d'être employée par le Moi volontaire.

Or, la " prise de conscience " est capitale en analyse,. Je rappelle encore que tout complexe et que tout refoulement sont inconscients. Par conséquent, c'est comme si on disait : Vous serez bien avancé lorsque vous aurez l'ennemi devant vous au lieu de l'avoir dans le dos. Vous serez bien avancé lorsque vous posséderez des armes infiniment plus solides que cet ennemi qui se montre enfin au grand jour... " Ces réflexions sont donc absurdes.

De plus, certaines " prises de conscience > font parfois s'écrouler, en une seconde, tout un pan de la névrose.

Au fond, et pour terminer, cela reviendrait à dire " Vous serez bien avancé si vous ôtez votre vieux pansement pour découvrir, dessous, un abcès en bonne et due forme qui avait tout le loisir de vous ronger l'os... >. D'au-

1. Voyez La prise de conscience, page 219.

tant plus qu'un abcès, même psychique, se soigne... Alors ? A qui s'adresse la psychologie ?

Je crois profondément que la psychologie doit " descendre dans la rue ". Mais, d'autre part, la psychologie des profondeurs ne supporte aucune médiocrité. D'ailleurs, les médiocres ne s'y intéressent pas.

En tout être humain se trouve un potentiel d'énergie et de lucidité souvent inexploité, parce qu'inexploré. C'est comme si chacun possédait, sous son petit jardin quotidien, une nappe de pétrole qui n'attend que la sonde pour jaillir. Vous le constaterez d'ailleurs, lorsque je vous parlerai des " Archétypes ", ces puissantes constellations de l'inconscient collectif.

De plus, la psychologie n'est pas que individuelle. Elle est aussi (et surtout) sociale. Elle ne connàit pourtant ni

parti, ni religion, ni morale traditionnels. Le jugement " Moral ", quel qu'il soit, est aussi éloigné d'elle que le pôle Sud du pôle Nord. Le psychologue ne juge jamais. Il n'admire jamais ; car alc,@-s, il devrait pouvoir mépriser. Comment voulez-vous que cela soit possible, dès qu'on connaît les motivations profondes ?

Je ne crois pas être idéaliste en disant que le renouvellement d'une société dépend du renouvellement (intérieur) des hommes qui la composent. De plus, nous ne devons jamais oublier que l'homme du Neanderthal est encore derrière la porte, et que les profondeurs de l'inconscient n'ont pas changé d'un iota depuis le début des temps.

La psychologie est individuelle et sociale. Tout être humain, dès sa naissance, est comme un projectile dans un lac, avec les ondes, les interférences, et les répercussions que cela suppose. Un homme parmi les autres, c'est un " échange , incessant, bruyant ou silencieux, conscient ou inconscient. Et cela commence dès que l'homme n'est encore que foetus.

La psychologie est donc avant tout un moyen d'investigation. Des millions d'hommes marchent sans le savoir à côté de leur route réelle. Ils justifient la plupart de leurs actions par de fausses motivations. Mais, en attendant, ils sont criblés d'angoisses, de culpabilité, d'agressivité. A la plupart de leurs actions, ils sont donc obligés de trouver

des explications rationnelles. Ils en trouvent, bien sûr. Vraies ou fausses, on en trouve toujours.

Mais les motifs inconscients sont souvent aux antipodes des motifs que l'on se donne.

Si on sait qu'une névrose est une " rupture " avec soi-même et avec les autres, on voit l'importance de la psychologie, si elle est capable de " refier " à nouveau... C'est cela, la psychologie. C'est un instrwnent religieux.

Et puis, le monde a tout de même assez souffert de tous ceux qui, ne connaissant pas la partie noire, infantile, négative de leur personnalité, projettent " cette partie sur les autres et entraînent à leur suite des millions de gens, aussi infantiles qu'eux.

Ce livre montrera des extraits de séances, des cas, des

monologues de patients, des dialogues entre analyste et patient. Il est évident que tout cela est basé sur le respect absolu de l'individualité humaine. Et ce respect profond qu'a la psychologie envers toute la personnalité (bien portante ou malade), chacun de vous la partagera, en constatant qu'une analyse représente une situation " unique , dans la vie de quelqu'un.

Une analyse est chose belle, difficile, dure. Elle exige qu'on entre " en collision > avec soi-même, qu'on mette à jour les parties les plus " sombres " de sa personnalité, afin d'en ressortir unifié. Mais " se retrouver " est une véritable renaissance. C'est cela, l'analyse : une re-naissance, une révélation de soi-même à soi-même, et la montée de ce sentiment " religieux > dont je vous parlais. Mais c'est, aussi, une libération d'énergie parfois fantastique ; et c'est logique, si on songe à la quantité considérable d'énergie " bloquée " par les complexes, les refoulements, les angoisses

On constate alors avec stupéfaction qu'on a vécu sur des bases faussées, sur des optiques déviées. On constate qu'on s'est appuyé sur un Moi déformé, fissuré, affaibli, en étant mené par des " complexes " dont on ignorait l'existence, mais qui, en surface, produisaient des symptômes plus ou moins douloureux et tiraillants.

1. Voyez La projection, page 176.

** ** Le symptôme et la racine

Voici un employé atteint de " dépression nerveuse ". Il dit : " C'est parce que je travaille trop ". Or, la dépression nerveuse est une sorte de panier où on fourre tout ce qui est indéfinissable ; et cela à travers une masse énorme de symptômes possibles. Bref, ici, on l'attribue au " surmenage ". Puis on constate que cet employé, en effet, travaille beaucoup. Il travaille même beaucoup trop, mais pas pour les raisons qu'il se donne. On constate aussi qu'il souffre d'angoisse permanente devant ses supérieurs, et devant autrui en général. Il a toujours peur d'être en faute ", même dans les actions les plus banales. Le surmenage change donc de visage. Il devient du surmenage émotif, ce qui est tout différent. On constate ensuite que cet employé agit sans cesse comme si il était traqué " par " quelque chose ". Et on tombe, évidemment, sur des sentiments de culpabili-

té inconscients, des sentiments d'infériorité, de l'angoisse, de l'agressivité refoulée, etc. De toute façon, cet homme doit se protéger sans arrêt contre son angoisse ; il doit donc présenter à autrui une " façade " qu'il doit entretenir à grands frais... c'est-à-dire en dépensant beaucoup d'énergie. Ce n'est donc nullement le surmenage " qui est en cause, mais la peur et l'angoisse.

Voici une jeune fille qui souffre d'une névrose d'échec. Tout se passe comme si elle recherchait l'échec. Elle semble soulagée quand elle " rate " quelque chose. Mais tout cela reste inconscient. Elle ne sait pas que l'échec définitif représenterait une sorte de " paix par le vide ", mais en même temps une " punition ", inconsciemment recherchée. Donc, nous sommes encore dans les sentiments de culpabilité. Mais que dit cette jeune fille? Elle essaie de " justifier " le fait qu'elle n'assiste à aucune réunion, qu'elle n'a aucun ami : " Je déteste la société qui est hypocrite ". Voilà donc une raison parmi d'autres, qui ne correspond nullement à la réalité profonde. En attendant, c'est la solitude, peut-être le désir de suicide et d'autres souffrances qui ne sont que des symptômes.

On pourrait ainsi multiplier les exemples ; mais ceux-ci seront répandus dans ce livre. Alors, ne croyez-vous pas qu'il y a trop de gens menés par le bout du nez par un inconscient encombré et perturbé, trop de gens dont le

Moi " baigne dans un lac de pleurs, d'angoisses, de culpabilité, trop d'existences sclérosées ?

** ** la psychanalyse s'adresse-t-elle
uniquement aux malades ?

On n'en est plus là ! L'analyse est, avant tout, un humanisme et un outil puissant d'investigation. C'est un moyen de relier ; c'est aussi un scalpel. L'opinion selon laquelle toute personne qui entreprend une analyse est malade ou névrosée, est fausse. De plus en plus, viennent à la psychologie profonde les personnes qui ont à s'occuper des autres : professeurs, prêtres, directeurs, jeunes psychologues, étudiants en médecine, etc ; des médecins, également, qui désirent réaliser la meilleure approche possible de leurs patients ; des parents, qui se rendent compte de l'existence de grands problèmes profonds, et désirent réaliser en eux un équilibre et une lucidité qu'ils puissent communiquer

à leurs enfants, etc.

L'analyse, je le répète, est destinée à étendre la per-
sonnalité, à connaître les motivations profondes, sou-
vent aux antipodes des motivations apparentes. La psy-
chologie des profondeurs est à la fois matérielle et spi-
rituelle. Elle est matérielle parce qu'elle est un outil hu-
main de précision qui s'adresse aussi bien aux souffrances
psychiques, parfois considérables, qu'à la santé. Mais égale-
ment spirituelle, parce quelle permet à des hommes de
retrouver leurs sources profondes, souvent taries. La psy-
chologie des profondeurs permet de bénéficier de ce qui
reste caché en soi, sous des couches de scories accumulées
par les circonstances de la vie. La psychologie moderne a
exploré les couloirs conduisant à l'inconscient, puis a
fait sauter les frontières de l'individuel pour foncer vers
le social et le culturel, donc vers tous les hommes. Ainsi,
on aboutit à l'exploration de l'âme profonde dont les
potentialités restent souvent cachées comme des sources.
** Car l'on sait aujourd'hui que si la perte de la conscience
et de la raison signifie être aliéné, on sait aussi qu'un in-
conscient humain qui reste en friche, signifie pauvreté et
médiocrité humaines. Un homme qui ne vit que sur son in-
conscient est aliéné ; mais un homme qui ne vit que sur sa
raison, n'est qu'une moitié d'homme.

On dit souvent que la psychanalyse ne s'adresse qu'à
l'élite. C'est vrai : mais nullement dans le sens " social " du
terme. Fait partie de l'élite, toute personne qui cherche et
se cherche. Est malade, toute personne qui pense étroite-
ment et bassement, qui est figée, qui a besoin de dominer
ou d'être soumise. Est malade, toute personne qui reste
comme une mousse à la surface d'elle-même.

C'est ainsi que certaines personnes dites " normales "
sont parfois plus malades que des névrosées, si elles vivent
une existence sclérosée, intérieurement bloquée. Et ainsi, la
question: "Névrosé ou pas?", prend, je crois, tout son
sens.

** ** L'analyse, une panacée ?

Rien n'est panacée. Mais il faut reconnaître qu'une ana-
lyse possède souvent une immense portée, et constitue le
meilleur traitement connu à ce jour) des névroses, dont
elle peut guérir ou améliorer toutes les formes. Il faut sa-

voir aussi qu'une analyse est chose importante, longue et coûteuse. Les conséquences sont souvent profondes : le patient " se retrouve ", acquiert une nouvelle morale (non plus une morale conventionnelle ou névrotique), et un sens aigu de ses véritables responsabilités (alors qu'auparavant, elles dépendaient souvent du Sur-Moi - page 256); il trouve de nouveaux dynamismes qui lui permettent de développer ses activités et de les étendre.

Y a-t-il des contre-indications ? Oui. Le patient ne peut pas être engagé dans une situation sociale inextricable ; car une analyse " remet tout en question ". Il doit jouir d'une intelligence intérieure qui lui permette de savoir ce qu'il fait, et pourquoi. De plus, une analyse n'est jamais un traitement d'urgence. C'est ainsi qu'on peut - dans certains cas - combiner l'analyse et l'électrochoc, l'analyse et la psychothérapie de groupe, l'analyse et le traitement clinique, etc.

L'analyse est un travail extrêmement délicat, puisqu'elle est destinée à éliminer les fausses structures de la personnalité (et Dieu sait s'il peut y en avoir !) Une analyse bien réussie est une véritable renaissance. Il va de soi qu'elle ne peut être entreprise que par un psychologue-analyste expérimenté, puisqu'elle vise à modifier les relations de

l'individu avec lui-même et avec la société, soit en ôtant leur caractère névrotique, soit en les étendant et en les approfondissant. De toute façon, on sort transformé d'une analyse, avec une " optique " tout à fait nouvelle.

** ** Que se passe-t-il dans un ménage ?

Que se passe-t-il si un conjoint entreprend une analyse qui va le changer considérablement ? La plupart des manages réalisent une sorte de " balance " entre deux personnalités. Un exemple très banal : un homme " fort " a tendance à épouser une femme " faible " ; une femme agressive épouse un homme féminin ; un homme tyrannique épouse une femme masochiste', etc. Beaucoup de mariages forment donc un équilibre de compromis (fréquemment à base névrotique) ; nous avons alors affaire à la fable de l'aveugle et du paralytique, en quelque sorte... Mais si l'aveugle cesse de l'être, ou si le paralytique se remet à marcher... ?

Supposons qu'un homme tyrannique change considérablement à la suite d'une analyse. Il cesse donc d'être tyran-

nique et agressif... simplement parce qu'il est débarrassé de sa névrose. A ce moment-là, le faux équilibre que représentait son mariage, s'écroule. Cet homme qui, auparavant, avait besoin de la soumission de son épouse,cesse d'en avoir besoin. On pourrait presque dire que son épouse lui devient mentalement inutile. Il cesse d'avoir besoin de sa " proie ". Les caractères, qui étaient " complémentaires ", cessent de l'être. L'époux n'est plus névrosé et ne souffre plus, c'est entendu ; mais son ménage n'a plus de sens (ou, du moins, n'a plus le sens " névrotique " qu'il avait auparavant !). Quelle est la solution ? Il arrive fréquemment qu'un conjoint intelligent entreprenne, lui aussi, une analyse. On voit alors des époux qui, embarqués dans un mariage " névrotique ", débouchent, après une analyse, dans une autre forme de mariage, épanouie et équilibrée, et totalement différente de la première. Chacun des époux devient " complet " par lui-même ; son conjoint, au lieu d'être un complément de sa névrose, devient un supplément presque royal... Est-ce rare? Infiniment moins qu'on pourrait le croire.

1. Masochisme signifie ici : soumission pathologique.

** ** Un analyste peut-il traiter deux conjoints en même temps ?

Non ; sauf cas très spéciaux, comme je l'ai dit. Si le conjoint désire entreprendre une analyse en même temps que l'autre, l'analyste l'enverra toujours chez un confrère, à moins qu'il ne conseille d'attendre que l'analyse du premier soit presque terminée. Et cela est bien compréhensible. Jamais un analyste ne donnera le moindre renseignement à qui que ce soit ; il ne recevra donc jamais une personne proche de son patient. En analyse, le secret est absolu dans le sens le plus sacré du terme. De plus, on se rend bien compte que si un analyste devait recevoir (ne serait-ce qu'une fois) une personne proche du patient, des interférences se créeraient immédiatement, qui voueraient le traitement à l'échec. Cela, même si le patient devait marquer son accord (qui serait d'ailleurs rejeté par l'analyste). Cependant, il ne faut pas prendre ceci de façon absolue. Tout dépend de la compréhension et de l'intelligence des conjoints ; et il est parfois souhaitable de donner quelques conseils à celui qui ne fait pas d'analyse, pour l'aider à adopter

une attitude valable envers l'autre.

** ** Et la religion ?

Un catholique peut-il être analysé par un spécialiste non catholique, et vice-versa ? Je crois personnellement que oui. Un analyste doit être " en dehors " de toute morale traditionnelle et de toute religion. Il peut appartenir à une obédience religieuse, évidemment ; mais il doit être capable de couper l'interrupteur " de sa propre personnalité lorsqu'il travaille. Il doit être dégagé au maximum des préjugés normaux. Par préjugé normal, je veux parler des idées acquises par l'éducation dans un pays donné, dans une culture donnée, dans un climat religieux donné. Un analyste doit être " hors de ", et éprouver un respect absolu envers toute personnalité, malade ou non, athée ou non, infantile ou non.

** ** Et la foi ?

On entend souvent dire : " Est-il vrai qu'une analyse fait perdre la foi ? "

Cette question n'a pas plus de sens que la précédente.

Une analyse est destinée à éliminer la névrose et à redonner une personnalité authentique. Une analyse pousse un être humain vers sa totalité, vers une souple adaptation à la réalité. Mais supposons une personne qui croit avoir la foi, alors que cette " foi " est un symptôme névrotique (par exemple : superstition, culpabilité exagérée, phobies, scrupules pathologiques, infantilisme, etc.) ? Il est alors évident que la fausse foi de cette personne s'évanouira en cours de route. Tout dépend donc de l'authenticité et de la profondeur de la foi. De nombreux prêtres entreprennent une analyse. Pourquoi ? Pour se connaître mieux, tout d'abord. Pour sortir d'eux-mêmes ". Pour éliminer une névrose, s'ils en ont une. Pour devenir " religieux " (reliés aux autres). De toute façon, un prêtre devrait sortir d'une analyse en devenant un prêtre authentique, un prêtre vaste. Cependant, il est possible qu'en cours de route, ce prêtre s'aperçoive qu'il a embrassé la prêtrise à cause d'une névrose (et cela, avec la meilleure sincérité du monde) ; par exemple, parce que sa névrose et son angoisse le poussaient à fuir la réalité et les responsabilités, à se retrancher dans un cocon, à retourner au c sein maternel > (un couvent, par exemple), etc. Donc, la fausse foi de ce

prêtre disparaîtra ; mais il est possible que, au fond de lui, se découvre une couche religieuse puissante, nouvelle, mille fois plus belle que l'ancienne.

On voit des catholiques sortir d'une analyse meilleurs catholiques... ou athées. Mais on voit aussi des athées sortir d'une analyse, nantis d'une foi solide et rayonnante. Il est donc impossible, au départ, de dire à quel but un catholique (ou une personne appartenant à une obédience religieuse quelconque) aboutira. Une analyse, comme je vous le dirai souvent, est une grande aventure. C'est une ascèse ", destinée à éliminer les infantilismes et à rétablir l'authenticité et l'état adulte d'une personnalité. C'est, au fond, le cap de Bonne-Espérance.

** ** Une analyse détruitelle ?

On entend souvent dire que l'analyse risque d'être dangereuse. On entend parler alors d'analyse ratée, de patients

1. je rappelle que j'emploie le terme analyse, qu'il s'agime de psychanalyse (de Freud) ou de psychologie analytique (de Jung) (Voir page 30).

qui se suicident, etc. Qu'y a-t-il de possible dans tout cela ?

Il est certain qu'une analyse vise à " détruire , pour reconstruire. Mais détruire quoi, pour reconstruire quoi ? Il est certain également que des millions de gens arrivent à l'âge adulte sans avoir jamais connu leur véritable personnalité et, par conséquent, sans l'avoir jamais employée. La vie a accumulé des scories, des refoulements, des inhibitiôns, des angoisses, etc. Contre tous ces facteurs négatifs, la personne s'est protégée par une série de superstructures qui, finalement, ont mangé " sa véritable personnalité. L'analyse vise donc, non pas à enlever quelque chose, mais à faire surgir ce qui se trouve enfoui. Les êtres humains sont bourrés de potentialités qu'ils ignorent parfois à tout jamais parce que, jour après jour, ils sont occupés à se protéger contre des angoisses profondes, à jouer des rôles qu'ils doivent entretenir pour ne pas sombrer dans l'angoisse, etc. Ce livre, en effet, vous montrera combien la plupart des êtres humains sont mangés par la peur, consciente ou inconsciente. L'analyse n'a donc pas - évidemment - pour but de détruire la vraie personnalité, mais de briser la névrose qui sape le véritable " Moi "... névrose que l'on prend souvent pour le caractère réel. Mais il est

certain également que tout ce travail intérieur ne se fait pas sans bouleversements profonds. Je vous montrerai comment une analyse aboutit à relier harmonieusement les parties d'une personnalité qui, auparavant, était dispersée et divisée en tronçons souvent contradictoires.

** ** L'analyse des adoléscents

Un adolescent peut parfaitement entreprendre une analyse, au même titre qu'un adulte. Cependant, il est extrêmement difficile de la réaliser. Pourquoi ? Parce qu'un adolescent, n'étant pas majeur, reste sous le contrôle de ses parents. Par conséquent, l'analyste est obligé de c rendre compte " aux parents du travail qui s'accomplit. Donc, il est impossible de respecter le principe sacré du secret professionnel et du traitement individuel. Il se crée donc rapidement des interférences entre parents et analyste, parents et adolescent, qui font qu'une analyse est pratiquement impossible, dans le sens profond du terme.

** ** ** Quelques questions préalables

Faut-il croire en l'analyse pour l'entreprendre ?

Il faut surtout savoir ce qu'est l'analyse, et pourquoi on en fait une. L'analyse est un travail de collaboration intense entre le spécialiste et son patient. C'est une tâche qui ne s'accommode d'aucune médiocrité, ni de la part de l'analyste, ni de la part de son patient. L'analyse est, avant tout, une recherche profonde en vue d'une construction (ou d'une reconstruction) de la personnalité.

Faut-il choisir " son " analyste ?

Oui. Je répète qu'une analyse est une collaboration permanente et absolument sincère. Elle représente une situation unique dans une vie. C'est un travail pendant lequel la liberté est totale. Il est donc évident que le patient doit avoir, au départ, une confiance maximum en son analyste ; de même, l'analyste doit avoir confiance dans les possibilités de son patient. L'analyse n'a donc rien à voir avec l'intelligence, la culture, le niveau social, etc. Mais uniquement avec l'intelligence intérieure du patient. L'analyse est avant tout, une école d'humilité.

Un traitement psychologique est-il long ?

Tout dépend de la méthode employée. Si nous avons

affaire à une méthode de surface, dans laquelle le spécialiste donne des conseils et des directives, le traitement est assez court. Mais il est certain que ce traitement ne s'attaque qu'aux symptômes. Même si le patient s'adapte mieux à la vie, sa névrose reste pratiquement intacte dans les profondeurs et risque de produire d'autres symptômes.

Un travail en profondeur dure longtemps. Et c'est facile à comprendre. Si un arbre s'est penché pendant des années pour échapper à un vent puissant, il est évident qu'on ne peut redresser cet arbre d'un seul coup sous peine de le briser net (d'ailleurs, c'est le vent qu'il faut supprimer !). De plus, une névrose est une maladie. Comme toute maladie, c'est un essai fait par l'organisme pour rétablir l'équilibre. Une névrose est une solution de compromis ; c'est une tentative d'adaptation manquée. Pendant des

années, la personne s'est accrochée à de fausses sécurités intérieures ; elle s'est accrochée à un crampon planté dans un mur pour ne pas tomber dans l'abîme qu'elle croyait être sous elle. Comme je vous le dirai également, lorsqu'une personne entreprend une analyse, c'est quatre-vingt-dix fois sur cent pour éliminer des symptômes pénibles. Or, ces symptômes sont souvent aux antipodes de la névrose elle-même (qui, elle, se trouve en profondeur). On comprend donc que si on voulait éliminer trop rapidement une névrose, l'organisme refuserait. Le seul résultat d'un travail qui voudrait être trop rapide, serait de plonger le patient dans des angoisses insoutenables qui le feraient s'accrocher plus encore à ses fausses sécurités. Supposons qu'un cambrioleur armé (les angoisses inconscientes) se trouve derrière la porte verrouillée (les sécurités contre l'angoisse), et que votre voisin (l'analyste) veuille ouvrir brutalement cette porte sans que vous ayez les armes nécessaires ? Vous ajouteriez rapidement deux ou trois verrous, et vous auriez raison. L'analyste doit donc doser > son travail en vue d'une avance harmonieuse du traitement.

Il faut donc aller doucement. C'est pourquoi une analyse classique dure toujours au moins un à deux ans, à raison d'une fois au moins par semaine. Cela effraie beaucoup de personnes. A tort. Songeons à une simple fracture : chacun trouve normal qu'il faille placer le membre dans le plâtre, pour un mois (ou davantage), et que de nombreu-

ses heures de rééducation soient indispensables ! Cette mise dans le plâtre donne, à raison de 24 heures par jour, quelque 800 heures... Mais si on songe qu'une névrose forme une " fracture > de toute la personnalité, qui dure souvent depuis un nombre respectable d'années, je ne vois pas en quoi il faille s'étonner qu'une analyse profonde demande de 50 à 200 heures ? Ces séances sont étalées dans le temps, il est vrai : ce qui donne cette impression de longueur (c'est d'ailleurs pourquoi une analyse n'est jamais un traitement d'urgence).

S'il n'y a pas névrose, il existe, malgré tout, une carapace de comportements, de façons de voir, de penser et d'agir qui fut construite par (et en réaction contre) les

1. Voyez Le patient rériste, page 109.

autres : les éducateurs et l'éducation, dans le sens large. Il n'y a pratiquement perso . nne qui puisse prétendre avoir suivi son chemin à lui, puisque, dès la naissance, il a été pris dans la gigantesque toile d'araignée de la société...

Répétons donc que, comparée à la réduction d'une fracture banale, une psychanalyse demande relativement très peu de temps. De plus, il est certain également qu'il ne faut pas attendre un à deux ans avant d'obtenir les premiers grands résultats de l'analyse. Ces résultats se font sentir dès que certaines énergies, bloquées par la névrose, sont libérées, deviennent disponibles, et renforcent la personnalité. Et puis, ne vaut-il pas la peine de passer deux ans à façonner sa liberté, quand on a passé " en prison " de nombreuses années, et qu'il reste toute la vie pour jouir d'une personnalité recouvrée ?

** ** Prendre d'importantes décisions
pendant une analyse ?

En principe, non. Voici (par exemple), une jeune fille qui entreprend une analyse parce que, fiancée pour la troisième fois, elle éprouve chaque fois une angoisse panique devant le mariage qui approche, remet alors indéfiniment son mariage, puis rompt. Il est donc évident que " quelque chose ne va pas >. Que doit-elle faire ? L'analyste ne peut pas lui donner un conseil, qui serait personnel. La décision devra être prise par la jeune fille. Or, il est évident qu'en cours d'analyse, cette personne va changer : elle va éliminer

des masses de symptômes névrotiques. Qu'adviendra-t-il alors d'un mariage qu'elle déciderait brutalement afin de " surmonter " son angoisse ? Ce mariage serait manqué. Ce n'est donc qu'au bout d'un certain temps qu'une décision digne de ce nom pourra être prise.

En principe donc, il ne faut pas prendre de décisions importantes pendant une analyse, mais il faut attendre que la personnalité libre soit dégagée. A ce moment, la personne prend une décision en toute connaissance de cause. C'est son Moi conscient, volontaire, rationnel qui décide, au lieu d'être, comme auparavant, dirigé par de fausses motivations.

** ** Et l'entourage ?

Que se passe-t-il dans l'entourage d'une personne qui en-

treprend une analyse ? Il est certain qu'une analyse ne suit pas toujours une courbe harmonieuse. Au cours d'une analyse, la personne se voit " telle qu'elle est ". Des angoisses remontent à la surface, demeurées jusque-là inconscientes. Peu à peu, la personne prend conscience de sa névrose ; elle se rend compte que ce qu'elle est ne correspond pas à ce qu'elle croyait être. On conçoit donc immédiatement que des perturbations se produisent, et que le patient puisse être temporairement agressif, angoissé, de mauvaise humeur, etc. Tout cela retentit évidemment sur l'entourage, dont la compréhension est d'importance primordiale. Or, j'ai dit qu'une analyse était toujours individuelle, et qu'il n'est jamais question, pour un analyste, de donner le moindre renseignement à une personne de l'entourage. On conçoit donc que cet entourage doive être d'une compréhension très grande. Je reprends d'ailleurs l'exemple donné plus haut. Si une femme trop soumise a épousé un homme tyrannique, nous avons affaire à un mariage névrotique. Si cette femme cesse d'être soumise, le mari tyrannique sera loin d'être satisfait, puisque sa " proie " lui échappe. Mais si ce mari est intelligent et se rend compte que sa tyrannie est une névrose, rien n'est à craindre dans ce cas.

D'ailleurs, voici quelques questions souvent entendues, qui se rapportent au problème de l'entourage

Etant faussement douce et faussement gentille (parce que j'ai peur), que serai-je après mon analyse @ N'ai-je pas, pendant de nombreuses années, refoulé mon agressi-

vité ? Pendant le temps où cette agressivité se défoulera, resterai-je vivable pour mes proches ? Comment serai-je envers eux au fur et à mesure de la conscience que je prendrai de moi-même ?

- Ne vaudrait-il pas mieux que je reste telle que je suis (même. si j'en souffre), pour la tranquillité de mon mari, puisqu'il m'a épousée en fonction de mes apparences ? Mais d'autres considérations rétablissent la balance :

Si je réussis mon analyse, je deviendrai authentique alors, il est probable que plus de vérité profonde se trouvera dans mes rapports avec mes proches.

je crois qu'il suffirait que je change, moi, pour que tout change autour de moi. Si l'angoisse se transmet, si la

névrose retentît sur l'éducation des enfants, il est normal que l'équilibre rayonne également.

De toute façon, si une personne entreprend une analyse, (qu'elle soit névrosée ou non), on ne peut que conseiller à l'entourage de la laisser tranquille et de ne lui poser aucune question. Si la personne en parle spontanément, tant mieux. Sinon, laissez-la " se retrouver " à son aise, et dites-vous que, si une analyse est une aventure magnifique, elle n'a rien d'amusant tant qu'elle dure, étant donné qu'elle est un véritable " curetage " psychique... Nous sommes donc loin de la psychologie du dimanche.

** ** Change-t-on 9

Change-t-on à la suite d'un travail psychologique profond ? Oui, puisqu'on en ressort différent de ce qu'on était. Cependant, on ne " change " pas : on se retrouve tel qu'on aurait dû être. La psychologie profonde a pour but de faire ressortir ce qui restait caché au fond de la personnalité, ce qui était enfoui, inutilisé, camouflé, mis en veilleuse. Car le fait est qu'on se perd souvent en cours de route (de la vie) ; et beaucoup essaient de s'en accommoder plus ou moins mal, en se protégeant comme ils le peuvent (souvent au moyen de la névrose, comme nous le verrons).

Rapidement d'ailleurs, l'analyste et son patient deviennent une " association " parmi les plus belles : des compagnons de route.

L'analyste connait le voyage, les embûches, les orages, pour les avoir affrontés. A son tour, son compagnon va devoir prendre la route, dont l'analyste sait qu'elle se

termine par une cathédrale.

Mais l'autre ignore encore son véritable chemin, pour avoir erré, durant des années, sur des chemins de nulle part, oU tout était brume, embûches, peur, illusions, dé-lornati,,ns, angoisse, passant sans cesse à côté de soi et trouvant ses carcans naturels.

Alors, compagnons de route et de liberté ?...

** ** Peut-on " s'opérer " soi-même ?

Je veux dire : peut-on s'auto-analyser, entreprendre seul une analyse ? Non. C'est impossible. Pourquoi ? C'est tout d'abord - évidemment - une question de connaissance.

Il ne viendrait à l'idée de personne d'opérer sur soi-même l'ablation d'un organe... en admettant qu'il sache où il se trouve. Ensuite, s'analyser signifie " se voir ". Or, on se verrait à travers ses prismes intérieurs, et on aurait vite tendance à fermer les yeux. N'oublions pas (supposons une personne névrosée) que la personnalité est hérissée de défenses inconscientes. La personne se heurterait donc rapidement à une série 'de " barrages " (qui forment ses fausses sécurités), à une série de verrouillages intérieurs. Et tout cela se révélerait infranchissable sans un " gui-dage > extérieur.

En outre, on confond souvent le symptôme et la névrose elle-même. On ne peut apercevoir seul les refoulements et les complexes (qui sont inconscients). La personne qui entreprendrait son " auto-analyse " arriverait donc rapidement à " filer par la tangente > et à se justifier à ses propres yeux (ce qui serait bien compréhensible puisque cela lui permettrait d'échapper à l'angoisse, de se voir). En outre, elle risquerait de s'enferrer, soit sur une admiration éperdue d'elle-même (devant telle " découverte " qu'elle croirait sensationnelle), soit sur un mépris ou une haine dirigée contre soi...

En bref, une auto-analyse aboutit rapidement à des fausses pistes très dangereuses, à des introspections larvées et des ruminations sans fin, à deç- pertes d'énergie et des angoisses permanentes 'Ce qui est tout l'opposé de la psychanalyse réelle).

C'est d'ailleurs ici qu'il faut répéter les mises en garde

contre les marchands d'illusions et autres promesses d'" efficience en huit jours ". Non seulement les petits moyens de ce genre ne servent à rien, bien au contraire ; de plus, c'est réduire l'être humain à ce qu'il n'est pas : une circonférence sans cercle ni centre. C'est aussi mépriser le psychisme humain à partir d'optiques terriblement étriquées ; l'exploitation commerciale peut ainsi s'appuyer facilement sur des archaïsmes moyenâgeux et toujours vivants. Ce sont les gris-gris de la psychologie.

Ce qui signifierait que le Transfert ne serait plus dirigé vers l'analyste, mais vers soi-même (voyez page 199 Le traitement), produisant une situation inextricable.

** ** Mais que faire ?

Voici, par exemple, une personne qui dit

- Cela dure depuis plusieurs années. Voilà : je sors de chez moi, je fais une cinquantaine de mètres. Puis je me demande si je n'ai pas laissé tomber quelque chose sur le seuil, alors que je sais qu'il n'en est rien. Mais " c'est plus fort que moi " . je reviens sur mes pas, je vérifie. Je repars. Puis je reviens, en rageant contre ma stupidité. Je
Je repars. Je reviens encore, en emnieyant mille ruses pour que les passants ne remarquent rien... Je vérifie à nouveau ; c'est tout juste (je l'ai déjà fait !) si je ne dépose pas quelque chose sur le seuil pour pouvoir me dire : " Voilà. Il y avait quelque chose ; je le ramasse. De cette façon, je suis certain qu'il n'y a plus rien ". Chaque nouvelle vérification me prend un peu plus de temps que la précédente. Je passe parfois mon doigt dans les coins de la pierre alors que je sais bien qu'il n'y a rien que je puisse y avoir perdu, tout de même ! C'est grotesque. Je me jetterais la tête contre les murs, mais il n'y a rien à faire ; je suis poussé à le faire, jusqu'à épuisement complet...

C'est donc un cas de " manie de la vérification ". Il rejoint d'autres " manies " très répandues, concernant les vérifications de fermeture du gaz, de l'eau, de l'électricité, des portes, etc.

Cette personne dira: " Mais que puis-je faire contre cette manie ? "Or, cette manie n'est qu'un symptôme parmi d'autres. Un symptôme qui, pour la personne est spectaculaire et épuisant... mais un symptôme quand même. Et on

trouverait certainement des centaines d'autres comportements, moins visibles, mais qui traduisent tous un trouble profond de toute la personnalité. Il y a de fortes chances pour que cette personne souffre d'une culpabilité généralisée (et inconsciente), possède un " Sur-Moi " empoisonné, et ait toujours la sensation d'être " en faute ". Nous verrons cela souvent.

Alors quoi ? Lui expliquer rationnellement ? Lui dire que le symptôme est loin de la cause profonde ? Comment voyez-vous que le patient le comprenne maintenant, puis-

1. Voyez Quand Satapt copidifit lc bal, page 246.

qu'il ne souffre que de son symptôme ? Comment voulez-vous qu'il prenne immédiatement conscience de ce qui est enfoui dans son inconscient depuis de nombreuses années ? Et si on lui dit qu'il a besoin de son symptôme, parce que sa mairie lui permet de se dire : " J'ai fait tout mon devoir ; je ne suis donc pas en faute ; je suis en règle, et personne ne risque plus de m'en vouloir ; donc, je ne suis plus coupable ", il rira au nez du spécialiste... et il aura raison, du moins pour l'instant.

Que faut-il donc"? Il faut l'amener à prendre conscience de ce qui se passe dans les tréfonds de sa personnalité. Comment ? Lui dire et lui redire que c'est absurde?

Ce serait purement et simplement imbécile, pour la bonne raison qu'il le sait aussi bien que vous, et que ce n'est pas pour son plaisir qu'il s'épuise à cette " manie ". Employer la suggestion ? Ce serait grotesque : la suggestion reste en surface, alors que la cause est en profondeur. Cela reviendrait à ratisser gentiment le jardin pour extirper un bloc de pierre enfoui à cent mètres de profondeur.

Raisonner ? Mais cet homme ne s'épuise-t-il pas à "se raisonner " ? Et pourtant, la manie garde le haut du pavé. D'aifleurs, l'entourage du patient ne s'en prive pas ! On le traite de " névropathe qui n'a pas de volonté ", et autres stupidités du même genre. Mais croyez-vous que cette personne n'emploie pas, pour lutter, une somme de volonté dont bien d'autres seraient incapables ? Et puis, raisonner quoi? Le symptôme en surface? Mais tout se passe en profondeur, encore une fois ! Et cet homme serait en droit de dire : " Je sais tout cela aussi bien que vous, et je n'ai pas attendu vos exhortations pour essayer d'en

sortir ! ".

Tout ceci revient donc à dire qu'il faut chercher dans les galeries inconscientes, et que le petit râteau ne sert strictement à rien.

Et c'est pourquoi la psychologie profonde doit être communiquée-

** ** ** mrq LES PREMIERS CONTACTS AVEC L'ANALYSTE

A chaque séance, j'ai rendez-vous avec moi-même.

(Un patient.)

C'est très simple - le premier contact a souvent lieu par téléphone. Après quoi, le psychologue reçoit la personne pour faire une " mise au point ". Il s'agit de voir qui est cette personne, ce qu'elle cherche et désire. Le patient parle alors des symptômes dont il souffre ou - s'il ne souffre de rien - des raisons pour lesquelles il désire entreprendre un travail psychologique ou une analyse.

Le domaine qui s'ouvre dès les premiers contacts est donc vaste. Il va de la psychologie-conseil à l'analyse profonde, en passant par la psychothérapie de surface, les conseils pratiques aux ménages à la dérive, etc.

Les raisons de chaque personne sont, évidemment, différentes. Je le répète : cela peut aller d'une simple demande de. conseil à l'énumération de situations tragiques ou anciennes. A moins que la personne ne demande immédiatement, et sans détours, à la psychologie, son " rendement " le plus élevé

Je voudrais entreprendre une analyse pour devenir meilleur prêtre (ou meilleur parent, ou meilleur médecin, ou meilleur homme ...).

Il n'y a aucun contact qui ne soit émouvant. C'est l'heure, en effet, où une personne peut se dire, souvent pour la première fois de sa vie :

- Je vais essayer de me montrer telle que je suis, je vais pouvoir, si j'en ai la force, laisser tomber le masque.

Et si je ne le puis, mon interlocuteur le comprendra, audelà de mes mois et de mon attitude. J'aurai enfin la cer-

titude de n'être ni jugée, ni bWWe, ni critiquée, ni punie. Pour la première fois, je ne courrai aucun danger et pourrai ne pas jouer de rôle. J'essayerai de rejeter -cette fausse personnalité qui me colle aux épaules depuis tant d'années. Ce premier contact sera celui de la non-peur.

Le premier contact est toujours personnel, même si, plus tard, on entreprend une analyse stricte (où l'analyste devient " neutre "). Mais si le psychologue observe la personne qui le consulte, il ne doit jamais oublier que celle-ci l'observe également, toutes antennes braquées. Le psychologue doit donc être disponible au maximum et savoir que

tout " rôle " qu'il jouerait serait inconsciemment (mais impitoyablement) démasqué par son consultant. Et c'est très bien ainsi.

Ce sont alors des hommes qui tentent de faire le point de leur vie. Des responsables qui disent:

- Si " on savait à quel point je ne suis qu'un pauvre type et combien j'ai peur...

C'est un vieux directeur qui dit

- Monsieur, j'ai soixante-quatre ans. Depuis quarante ans, je me sens coupable et angoissé dès que je cesse de travailler comme un forçai. C'est idiot, mais j'attends ma pension pour réaliser un vieux rêve : apprendre à jouer de la flûte... Ce serait, pour la première fois de ma vie, l'apprentissage de la liberté. Mais oserai-je être libre ?

C'est un homme qui dit:

- Mentalement, je marche avec des béquilles. Personne n'en sait rien, parce que mes béquilles sont dorées et que j'ai " réussi ". Mais moi, je sais que ce sont des béquilles, et je veux me voir tel que je suis. Voyez-vous, j'ai toujours peur de perdre mes béquilles, et ainsi, je suis toujours dans l'angoisse. Et puis, i en ai assez de jeter de la poudre aux yeux, à moi-même comme aux autres, et d'avoir peur en feignant toujours d'être toujours sans crainte aucune. Alors, je voudrais faire le tour de moi-même et me voir à ma juste valeur...

Ce sont des jeunes gens et des jeunes filles qui disent

- J'ai eu des parents tellement névrosés et une éduca-

tion si noire que je voudrais, avant tout, redevenir moi-même...

Ce sont des couples qui veulent se retrouver (ou se

trouver pour la première fois). Ce sont aussi les personnes que l'on classe sous des " étiquettes " : neurasthéniques, psychasthéniques, obsédés...

Qui sont cet homme, cette femme, cette jeune fille ? Ils sont grands, petits, tendus, nerveux, anxieux, désinvoltes, ironiques, soumis, hérissés de défenses. Ils traînent derrière eux une enfance, une adolescence, un sac plein de leur histoire. Ils sont bourrés de réflexes de défense, d'habitudes, de modes de vie, d'angoisses. Chacun d'eux est immense et unique. Aucun ne ressemble à un autre. Beaucoup d'entre eux sont passés à côté de leur route, qu'ils voudraient retrouver au plus vite.

Savent-ils ce qu'est la psychologie des profondeurs Certains, oui. D'autres, non. D'aucuns savent que toute la personnalité doit être remaniée ; d'autres viennent voir un analyste parce qu'on leur a dit que " ça fait du bien ". Certains demandent un conseil, en passant... D'ailleurs, même en abordant une analyse profonde, certaines personnes croient naïvement qu'on va dévoiler leur caractère , en leur disant : " Vous avez tel défaut et telle qualité " ; ils croient qu'on va leur assigner des étiquettes qui ne veulent rien dire, du genre : vous êtes vaniteux, nerveux, ou bon, ou méchant, ou orgueilleux, ou téméraire, ou fort, ou faible, ou ambitieux, etc., etc. Cela est ridicule, évidemment, et la personne se rend rapidement compte que c'est confondre l'écume avec la mer.

Le cm de Momo...

Il est aussi des premiers contacts tragiques, sous des apparences de bouffonnerie humaine. En voici un. Vous serez tenté de rire ; ne riez pas. Car si c'est une sorte de caricature tragique, dites-vous que des copies plus ou moins conformes s'en trouvent largement répandues. C'est toute une prophylaxie qui est en jeu : celle des parents névrosés, tyranniques, couvants, dévirilisants, et celle des fils ou des filles ayant dû mettre leur personnalité en poche, talonnés qu'ils étaient par la peur.

Personnages, par ordre d'entrée: le parapluie, pointé

comme une épée phallique ; la mère, le fils (ou, du moins ce qu'il en reste ...), le père (devenu fantôme). La mère: quelque cinquante ans ; le fils : vingt-cinq ans environ ; le père . sans âge.

Remue-ménage. On cherche des sièges. J'ai l'habitude de recevoir une personne, pas une armada. La mère s'enfonce dans un fauteuil. Les " autres "... eh bien, les autres se débrouillent.

Calme subit. La mère, olympienne, à son fils

Assieds-toi là, " mon grand >1 Devant " Monsieur le psychologue , qu'il te voie.

Puis Monsieur, j'ai cru utile de dresser la liste de ce que mon fils m'a fait subir depuis des années. J'ai tout fait pour lui. Ma récompense ? Son sale caractère. Je voudrais qu'il se marie. " J'ai une jeune fille en vue. Mais quand j'en parle, il casse tout!

A son fils

Prends les papiers, Momo. Lis-les à " Monsieur le psychologue " (sic).

J'attends.

- Je préfère qu'il les lise lui-même, vous comprenez ? Ainsi, il se rendra peut-être compte...

Le fils, écrasé de honte, castré au maximum, incapable de réagir :

- Mais maman, je...

La mère

Lis, Momo.

Et Momo ", vingt-cinq ans, se met à lire une liasse de notes. " Depuis l'âge de seize ans, mon fils... "

La mère, coupante comme la guillotine :

- C'est vrai, Monsieur. Depuis l'âge de seize ans, il n'a plus rien fait à l'école. Je suppose qu'il y a des raisons, n'est-ce pas ? Je...

Je risque, entre deux averses

- Mais, Madame, votre fils est seul à même de dire ce qu'il ressent.

Le fils : une lueur d'espoirs La mère :

Vous prenez son parti ? Mais je...

Je n'écoute plus. Je regarde " Momo ", écrasé de haine refoulée, d'angoisse, malade de complexes. Il me jette des petits coups d'oeil complices et apeurés, s'attendant à

tout sauf à un contact, anéanti par une mère couvante,

amante et tyrannique, et n'ayant évidemment jamais rien compris, avec probablement, -la meilleure foi du monde...

Monsieur, pourriez-vous " lui donner " un meilleur caractère ? Et comme nous sommes toujours ensemble ", POUrrais-je assister aux séances ?

- Vous plaisantez, Madame ?

- Comment ? Ah, bon! Eh bien, je vous téléphonerai après chaque séance.

- Je regrette, Madame. Votre fils est majeur. Donc, le secret individuel est absolu, sans aucune dérogation, quelle quelle soit. Il serait donc inutile de me téléphoner. Je suis certain que vous comprenez ?

La mère :

- S'il en est ainsi... Mais j'estime qu'un fils ne peut avoir de secrets pour sa mère. Jirai voir quelqu'un qui " le secouera ". Je suis pour les solutions tranchées.

Et l'on se dit: " Pour des solutions tranchées, en effet, jusqu'à la castration complète et peut-être définitive... " Ils se lèvent. Le fils me regarde, me montre rapidement son oreille : " Je vous téléphonerai ".

Ils sortent. Dans l'ordre : le parapluie, la mère dévorante, le fils dévoré, le père dématérialisé.

Seul, dans tout cela, le parapluie a gardé sa personnalité.

Momo " n'a jamais téléphoné.

A-t-il pu devenir Maurice, depuis tant d'années?

** ** Que sait le patient ?

En général, il sait, de la psychologie, ce qu'on a lu ou appris. Tout dépend donc de ses sources d'information (livres, revues bonnes ou mauvaises, etc.) Tout dépend aussi de ce que la personne est, de ce qu'elle cherche. Le terme " psychothérapie " s'est assez répandu. Mais, pour beaucoup, de quoi s'agit-il ? Pour certains, il s'agit d'encouragements du genre : " Ne vous tracassez pas ; faites un effort et tout ira bien " ; ce qui est absurde et correspond à de la " psychologie de patronage ". D'autres savent qu'il s'agit de rechercher les causes du mal, mais ignorent comment on le fait. Ou bien, on croit que la psychologie consiste à " analyser le caractère ", mais on ne se rend pas

compte que la psychologie-c@que n'a rien à voir avec les tests.

Mais où rien ne va plus, c'est lorsqu'il s'agit de psycha-

nalyse. Le terme s'est répandu comme une traînée de poudre, mais il suffit de lire certaines revues à gros tirages pour être stupéfait. On y lit des choses du genre : " Dans l'antre du psychanalyste "... Ou bien : certaines autres revues parlent du " Voyage troublant vers l'inconscient dans l'obscurité du cabinet d'un psychanalyste " (!), ou " Chez les mystérieux médecins de l'âme " (eh oui ...). On lit alors une gigantesque mixture dont on ne sait si elle est le fait d'un journaliste en goguette ou d'un occultiste ivre. Et on ne se demande même pas si cette " obscurité " N'est pas une lumière atténuée... tout simplement pour que le patient n'ait pas une grosse ampoule dans les yeux, exactement comme chez soi, lorsqu'on se repose. Bref, beaucoup de bêtises.

Et pourtant, ces mêmes personnes, aussi mal informées que possible, réussissent souvent d'excellentes analyses, ce qui signifie que le " climat " est vite compris par celui qui s'y plonge.

Ou bien, on entend : " En psychanalyse, on passe son temps à rechercher ce qui s'est passé à l'âge de trois ans ". Ce qui est tout aussi ridicule ; nous verrons plus loin pourquoi. Mais il faut tout de même se dire qu'une névrose résulte d'une vie s'étendant sur des années et que, si l'enfance est importante, le restant de l'existence l'est tout autant. Une névrose n'est pas un " résidu " de l'enfance, mais une maladie que le sujet a entretenue inconsciemment (voir page 347).

Certains patients sont, par contre, très informés, soit qu'ils s'intéressent profondément à la psychologie, soit qu'ils l'aient étudiée dans son sens " académique " (médecins, licenciés en psychologie ou en pédagogie, etc.). Certains, même, connaissent quasi par coeur les grands ouvrages de base. Et cependant, il est impossible de savoir ce qu'est un travail psychologique profond sans avoir " passé par le laboratoire ". Pour la simple raison qu'il s'agit d'une expérience unique et indescriptible, et que les plus grands efforts - même ceux que je fais en ce moment - ne

parviendront jamais à expliquer le " climat " profond, difficile et reconstructif, d'une analyse.

Revenons aux premiers contacts

Un travail en profondeur est souvent bouleversant... dans ce sens qu'il bouleverse les fausses structures de la

personnalité pour dégager l'être authentique. Il va chercher, sous la croûte superficielle, les racines pourries, les cailloux inutiles, les scories entassées, afin d'atteindre les sources bouchées dont je vous parlais.

Des personnes demandent à juste titre

- Si je change, si je redeviens moi-même, comment pourrais-je m'adapter encore à tout ce que j'ai aimé pendant si longtemps ?

- Je suis névrosé ; mais cette névrose m'a obligé de vivre, de choisir, de me marier ou de travailler de telle ou de telle façon; après mon analyse, ne me restera-t-il pas que cendres ?

- J'ai quarante ans, mais je suis restée une petite fille pleine de peur. Je crois que cela plaît à mon mari... Que va devenir mon ménage, si je redeviens moi-même ?

Les exemples pourraient évidemment être cités à l'infini. Mais ces questions dénotent une certaine peur qu'éprouvent des personnes à redevenir elles-mêmes... ce qui montre bien combien la vision et la construction de leur vie a pu être faussée, déviée, diminuée, pendant de nombreuses années.

Malgré tout, ces questions sont très pertinentes. Voici un cas qui le fera mieux comprendre.

** ** Le eu de Jean P.

Mon médecin voudrait que je fasse une analyse, dit Jean P. Je le voudrais beaucoup aussi; je suis neurasthénique, sans volonté, sans goût pour rien. Sexuellement, je suis impuissant. Je n'ai rien de l'existence, sauf ma peinture. Peindre est, pour moi, la seule raison de vivre. Je veux guérir, redevenir moi-même, ne plus être angoissé. Mais j'espère que vous ne m' " enlèverez " pas ma peinture ? C'est grâce à elle que j'ai pu tenir...

Que se passe-t-il? Tout d'abord, Jean P. envisage l'avenir

selon ce qu'il est actuellement. Cela n'a donc aucun sens, pas plus qu'un aveugle de naissance ne pourrait prévoir, avant son opération, comment il verra les couleurs un mois plus tard. De même, dans l'avenir, Jean P. ne sera plus ce qu'il est actuellement. Il verra les choses et les gens dans une autre optique.

1 Pour l'instant, il s' " accroche > à sa peinture comme a une bouée de sauvetage. Mais que se passera-t-il le jour où il n'aura plus besoin de bouée de sauvetage ? Il est évident que s'il s'accroche à la peinture uniquement parce qu'il est névrosé, il cessera de peindre quand la névrose aura disparu (ce ne fut pas le cas ici).

Mais voyons la suite. Au bout d'un certain temps, Jean P. arrive chez l'analyste et dit :

- Je suis affolé... Depuis un mois, je ne peins plus... Et le plus terrible, c'est que je n'ai plus envie de peindre... Une indifférence complète... et ce qui me désespère, ce n'est pas d'avoir cessé de peindre, mais que cela me laisse aussi indifférent...

Que se passe-t-il ? La peinture représentait pour cet homme une fuite, un refuge. C'était donc sa " raison de vivre (mais faussement vue). La peinture l'empêchait de sombrer dans le désespoir. Il avait entrepris une analyse pour éliminer des symptômes pénibles. Or, comme je le montrerai souvent, une analyse réoriente totalement la personnalité. Les symptômes disparaissent, évidemment, en même temps.

Dans le cas de ce peintre, la peinture était un symptôme névrotique, une compensation, un accrochage. Pourquoi cesse-t-il de peindre ? Parce qu'il n'a plus besoin de le faire (névrotiquement parlant). Pourquoi ? Parce que son Moi se renforce ; parce qu'il commence à s'adapter à la réalité et n'a plus besoin de " se réfugier > dans la peinture. Pourquoi est-il effrayé de son indifférence envers ce qui était sa " raison de vivre ? " Parce qu'il est comme un paralytique qui, se mettant brusquement à marcher seul, jette un regard anxieux sur des béquilles qui l'ont soutenu pendant de nombreuses années. Dit autrement : Jean P. s'accrochait à des moyens de sécurité... dont il commençait à pouvoir se passer.

Jean P. s'est-il remis à peindre ? Oui, parce qu'il était

vraiment peintre. Mais il le fit d'une tout autre façon qui exprimait sa nouvelle (et vraie !) personnalité. Il y eut donc, simplement, un arrêt temporaire, un " no man's land " pendant lequel Jean P. fut " entre deux chaises " : son ancienne personnalité (névrosée), et la nouvelle (adulte et authentique).

Il en va de même pour tout. Un homme peut perdre la foi... s'il s'agit d'une " fuite " névrotique, mais il peut

l'augmenter considérablement si cette foi est authentique, etc. Un ménage peut éprouver de grosses difficultés, surtout si les deux époux sont névrosés. Prenons un cas déjà donné: un homme agressif (donc névrosé) épouse une femme trop soumise (donc névrosée). Si l'homme fait une analyse, son agressivité disparàit (puisqu'il cesse d'être névrosé). Mais alors, le " masochisme ", de l'épouse ne trouve plus à s'alimenter... puisqu'elle n'est plus écrasée par son mari ! La solution ? Que les deux époux entreprennent une analyse ; le ménage repartira alors sur de nouvelles bases et sur un amour authentique, au lieu de trotter cahin-caha sur deux névroses qui se complétaient mutuellement.

Mais si on perd une " raison de vivre " névrotique, que reste-t-il ? La question n'a pas de sens, puisque cette raison de vivre était fausse et que, d'un autre côté, la personne redevient suffisamment forte pour pouvoir se passer d'accrochages, d'infantilismes et de béquilles.

On se rend compte du nombre de bouleversements temporaires - et souvent pénibles - que peut engendrer une analyse profonde. Et, pour en revenir à Jean P. :

- avant son analyse, il se réfugiait dans la peinture, en étant torturé ;
- après son analyse, il s'exprima par la peinture, en étant heureux.

Ce qui fait, comme vous voyez, une énorme différence.

** ** Mais que me restera-t-il ?

C'est la suite logique de ce qui précède. Une personne qui entreprend un travail psychologique profond pourrait donc se demander ceci:

- Mes compensations m'aident à vivre. Si ces compensations s'en vont, que me restera-t-il ?

La question est évidemment pertinente. Parfois, l'être

humain arrive à un âge où il n'est pas question d'enlever des compensations importantes, mais plutôt de les équilibrer.

Cependant, voyons les cas les plus fréquents. Beaucoup de personnes entreprennent une analyse pour éliminer une névrose. Qui dit névrose, dit automatiquement qu'il y a des compensations. Je prends encore un exemple, toujours le même, parce qu'il fait mieux comprendre (il faut

se dire que ce n'est jamais aussi simple dans la réalité).

Supposons donc un agressif. Cette agressivité représente une compensation contre la peur. Il a compensé sa faiblesse par une fausse force, et son angoisse par un semblant de grande assurance. L'agressivité est donc un besoin, une sécurité. Mais que se passe-t-il si l'analyse lui enlève son agressivité ?

C'est ici que la question n'a plus de sens. Car ce n'est pas l'agressivité qui est enlevée, mais le besoin d'agressivité. Ce n'est pas l'agressivité qu'on enlève, mais la peur. On voit donc que si la peur est éliminée, l'agressivité s'en ira d'elle-même... puisque la personne n'en aura plus besoin. On pourrait dire que la forteresse, hérissée de canons, n'a plus aucune raison d'être quand le danger n'existe plus. Et il en va ainsi pour tous les mécanismes névrotiques. (Voyez d'ailleurs un exemple moins simple, en page 93 : celui d'un homme qui est sexuellement impuissant, parce qu'il a besoin de l'être.)

Une comparaison (que je prendrai souvent) : ce n'est pas le pus qu'il faut enlever, mais l'épine qui a provoqué la mobilisation du pus. L'épine partie, le pus n'a plus de raison d'être. Nous verrons que ceci est capital pour la compréhension de la névrose, qui est une maladie comme une autre et obéit aux mêmes lois.

** ** Le diagnostic du patient

Il arrive souvent que des personnes qui ont lu des livres de psychanalyse posent un diagnostic " précis " et disent :

- Je veux faire une analyse. Je souffre de... (par exemple, un complexe d'(Edipe).

L'analyste se méfie, à juste titre. Tout d'abord, parce

1. Voyez Ia mét,rose, page 347.

qu'il est impossible de " ramasser > un diagnostic humain en trois coups de cuiller à pot. Ensuite, il se passe très fréquemment qu'une personne espère, en posant nettement le problème, quelle pourra c échapper " à une descente plus profonde en elle-même. Elle veut bien guérir de certaines choses... à condition quelle ne soit pas obligée de se remettre tout entière en question. C'est évidemment humain, et souvent inconscient. D'ailleurs, tout cela passe

rapidement dès que l'analyse progresse, et qu'une confiance totale s'est installée entre les deux compagnons de la grande aventure.

** ** ** mrq LES TOUT-DEBUTS D'UNE ANALYSE

Une tri& vieille mare silencieuse.
Une grenouille y plonge.
Splatch
(PoZ-me japonais)

Au début, (et parfois pendant longtemps) le patient a l'impression que l'analyste est un " magicien ", qui doit tout faire " tout seul ". Il ne se rend pas encore compte à quel point sa participation devra être active. Il a tendance à considérer l'analyste comme un omnipotent et omnipuissant ; de même qu'un enfant considère un père comme un dieu à qui rien n'est impossible.

D'autres personnes, comme déjà dit, attendent que l'analyste leur " révèle " : " Vous avez tel caractère, tel tempérament, tels qualités ou défauts, etc.". Ou bien elles désirent que l'analyste encourage, félicite, donne des directives et des conseils. Or, un encouragement serait une suggestion en surface et sans aucune valeur. Bien plus : elle ne respecterait pas la personnalité du patient et lui insufflerait quelque chose qui n'est pas encore en lui.

Le patient doit donc se rendre compte que la réussite dépend d'une collaboration en profondeur. Car c'est le fond du puits qui compte, pas l'eau de surface.

D'ailleurs, imaginons un dialogue entre deux amis dont l'un vient de commencer une analyse stricte (page 34), sans en avoir encore compris le sens.

- Tu sais ? J'ai commencé une analyse hier
- Ah ? Et que dit l'analyste ?
- Rien.

Pas un mot ? Il ne t'a pas dit que cela irait bien ? Il ne t'a pas dit ce que tu étais ? Il ne t'a pas dévoilé ton caractère ?

- Pas un mot.
- Et toi ?
- Moi ? J'ai dû dire tout ce qui me passait par la tête.
- N'importe quoi ? N'importe comment ?
- Oui. Librement.

- A quoi cela sert-il?
- Je ne le vois pas encore. Je suppose que l'analyste m'a " testé ", a fait son diagnostic...
- Et quand tu es parti ?
- Il a dit " au revoir ", sans autre chose.

Que va-t-il se passer rapidement ? La personne qui " débute " en analyse va se poser des questions du genre : Qu'est-ce que l'analyste a pensé de moi ?... J'ai triché, j'ai déformé la vérité; a-t-il vu clair ?... Comment me considère-t-il ? Est-ce qu'il m'admire ? Me méprise-t-il ? Est-ce que j'ai bien fait ce qu'il voulait ? Il avait l'air sec quand je suis parti (ou bien : il avait l'air chaleureux, gentil, méchant, indifférent, distrait, etc.) -

On voit donc que le patient, dès le début, projette' certains sentiments sur l'analyste. Il attribue à l'analyste des comportements que ce dernier n'a pas (par exemple : la sécheresse, la mauvaise humeur, l'admiration, le mépris, etc.). Supposons un patient ayant peur d'autrui (donc un patient timide, souffrant de sentiments d'infériorité ou d'agressivité, etc.). Ce patient va, évidemment, " concentrer " ses sentiments sur l'analyste. Par exemple, il aura l'impression que l'analyste est " aux aguets ", le juge sévèrement, le " vrille jusqu'au fond de l'âme ", etc. Devant le silence de l'analyste, le patient n'a aucun point de repère ; rien ne lui donne la " température " de la séance. Il est seul avec lui-même. De nombreux exemples et extraits de séances seront d'ailleurs donnés plus loin.

Des angoisses apparaissent rapidement. Elles sont souvent basées sur des questions que se pose inconsciermnent le patient : " Est-ce que l'analyste n'est pas fâché ? Est-ce que je n'ai pas été impoli en partant ? Est-oe que telle pa-

1. Voyez page 176.

role que j'ai dite ne l'a pas indisposé ? Ne me suis-je pas fait voir sous un mauvais jour ? Etc. "

Des sentiments de culpabilité font ainsi leur apparition. Il arrive alors fréquemment qu'un patient téléphone à l'analyste sous un prétexte quelconque (vérification d'un rendez-vous, par exemple). Est-ce la vraie raison ? Rarement. En téléphonant, le patient cherche, inconsciemment, à vérifier si l'analyste n'est pas " fâché ", ne lui en " veut pas ", etc. Le fait de se croire blâmé par l'analyste plongeait le patient dans l'angoisse. Le coup de téléphone fait disparaître l'angoisse (puisque l'analyste répond " gentiment ")... Il s'agit donc d'une réaction que le patient subit des centaines de fois par jour, et souvent sans s'en rendre compte.

Ensuite ?

A la séance suivante, le patient devrait parler des sentiments qu'il a éprouvés après la séance précédente. Ici, des milliers de bifurcations sont déjà possibles. Dire ainsi, si vite, qu'on a été angoissé pour une " bêtise " ? Qu'on a été " mal dans sa peau " sans savoir pourquoi ? Qu'on a agi " comme un enfant "... ce qui permettrait déjà de mettre le doigt sur certains mécanismes inconscients ? Mettons-nous à la place d'un patient. Il pense :

Je devrais dire que, la dernière fois, j'étais angoissé et tracassé pour une bêtise... parce que je n'étais pas certain d'avoir été suffisamment poli... cette idée m'a poursuivi pendant des heures... Je devrais dire que j'ai terriblement peur d'être mal considéré... peur de me montrer tel que je suis... je devrais ôter mes masques... etc.

Il le pense, mais ne le dit pas. Et fréquemment, il parle de tout autre chose, pour éviter, une fois de plus, de se faire " mal voir ". Et le jeu continue... Peu à peu se font les premières descentes vers les caves de l'inconscient.

Voici, par exemple, ce que disait un patient à la troisième séance d'analyse :

- Vous savez ? C'est idiot, hein 2 Mais j'ai e@e petite réaction après la dernière séance ! C'est tout de même ridicule que l'inconscient puisse ainsi nous jouer des tours !

Et ici, le patient se met à parler de ses réactions (voyez plus haut). Mais observons ce qu'il dit :

Vous savez ? Il interpelle l'analyste; il le prend à témoin... ce qui lui évite l'impression pénible d'être comme un enfant " coupable " qui s'accuse. Il espère ainsi un acquiescement de l'analyste, ce qui le rassurerait (acquiescement qui ne vient pas).

- C'est idiot ? Le patient se désolidarise de son inconscient. Il cherche à garder sa " supériorité ". C'est comme s'il disait : " Tous ces enfantillages qui se passent en moi, ce n'est pas MOI. "

- Petite. Le patient cherche à garder sa supériorité... donc à éviter l'angoisse.

- Ridicule. Même chose. Le patient veut donner l'impression qu'il méprise son inconscient. Sous-entendu : " On a tout de même passé le cap des enfantillages ! " Recherche de supériorité, encore une fois.

- Nous. Le patient met l'analyste en jeu. Sous-entendu " Votre inconscient vous joue des tours aussi... nous sommes tous pareils... ". Le patient recherche encore l'approbation de l'analyste afin d'être rassuré et d'échapper à l'angoisse.

On peut déjà voir que, dès le début, l'esprit peut " partir " dans des milliers de directions. L'exemple ci-dessus pourrait faire croire que l'analyste est " aux aguets " et passe son temps à décortiquer le moindre mot. Ce n'est pas cela. Mais l'analyste reste présent à chaque seconde de chaque séance, avec toute sa compréhension, sa recherche, sa disponibilité et sa masse humaine.

Si vous entreprenez une analyse, vous êtes donc libre. Libre de parler, de vous taire, d'être ironique, agressif, de citer vos symptômes ou des souvenirs d'enfance. Vous êtes libre de garder le silence pendant une demi-heure, de penser avec hostilité que vous perdez votre temps ou de croire avec angoisse que vous faites perdre celui de l'analyste (nous verrons des exemples plus loin).

Chacun commence selon ce qu'il est. Puisque vous pouvez dire tout ce qui vous passe par la tête, plusieurs " barrières " interviennent rapidement : la morale (si vous pensez quelque chose de " laid " que vous n'osez pas dire, alors qu'il n'y a rien qui soit laid ou beau en psychologie) ; la raison (si vous pensez des " absurdités ", par exemple,

alors que les absurdités ont souvent plus de valeur, en analyse, que les plus beaux raisonnements du monde) ; des souvenirs pénibles qu'on préfère garder pour soi,.

Souvent, le patient bloque sur une angoisse ou sur un refoulement. Ses idées changent de voie, reviennent, repartent, s'arrêtent, s'enchaînent en associations, rattrapent un souvenir, tâtonnent. L'émotion, l'agressivité, l'angoisse, apparaissent vite. N'est-ce pas normal ? Tout doit être dit, tout ce qui vient à l'esprit, tout ce qui passe par la tête. Le patient est en analyse pour changer, pour redevenir lui-même. Il va devoir abandonner, comme de vieux manteaux, beaucoup d'illusions sur soi, beaucoup de façons de voir et de penser. Il va devoir abandonner ses infantilismes pour aboutir à l'âge adulte.

Est-ce difficile ? Oui, ce l'est. Pour tout le monde. " Se laisser aller crée automatiquement des inhibitions et des résistances, tant que le patient ne se rend pas compte que l'analyse est une situation unique dans la vie : celle où les masques sont inutiles et où le jugement moral n'a aucun sens.

Mais, en attendant, personne n'accepte facilement d'enlever ses masques conscients ou inconscients. Ensuite, chacun a - consciemment ou non - l'impression (fausse d'une réprobation possible de l'analyste .

Mais voici quelques exemples de séances de début. Il s'agit de personnes ayant terminé leur analyse, et qui sont aujourd'hui reparties dans une vie renovée. Ces exemples sont évidemment donnés dans un respect absolu envers tout patient. Nous y verrons combien de kaléidoscopes d'idées traversent les cerveaux les plus rationnels. Nous y verrons et complexes dont je."
déjà apparaître certains sentiments
parlerai dans cet ouvrage. Nous y verrons aussi combien chacun se cherche après s'être perdu, combien chacun aspire à la totalité, à la spiritualité, à aller vers les autres et, surtout, à n'avoir plus peur... Je songe encore à une jeune femme qui, à la première entrevue, disait: " Je suis comme un scorpion qui se mord la queue, je suis repliée sur moi, parce que je suis une femme habillée d'un manteau de peur... "

1. Voyez Le refoulement, page 335.

Je ne ferai aucun commentaire à la suite de ces exemples, que je donne afin de montrer combien il est difficile (et courageux ...) de se laisser aller à soi-même, condition essentielle pour se voir et se transformer.

** ** Quelques débuts d'analyse

deuxième séance d'une jeune femme

A travers son " laisser-aller ", elle donne un idéal de vie à beaucoup. Après avoir terminé son analyse elle s'est dirigée, magnifiquement, vers les autres.

- Sensation de désespoir... très profond... et de joie en même temps. Je vais vers une porte qui va s'ouvrir. Ce sera dur. Devenir enfin Moi!... Je vous dis ce qui me vient, hein?... Cette porte qui va s'ouvrir... L'analyse, c'est comme une entrée en religion, ma parole... Mais on ne met pas un voile, on l'enlève ! Je suis moins tendue depuis une semaine. J'ai l'impression que des choses bougent à l'intérieur de moi; des choses qui m'ont gardée en prison sans que je m'en rende compte. Des choses qui m'empêchaient de vivre, d'aller vers les autres, d'aimer les autres... Depuis une semaine, je recommence à pouvoir me reposer, ce que je n'ai plus fait depuis des années... toujours tendue, aux aguets, apeurée, agressive... Toujours la peur de mourir en état de péché, et je ne suis pas catholique ! Où est le bien, où est le mal ? J'ai rêvé de mon père cette nuit; mon rêve m'a laissé une impression pénible. Est-ce que mon père représenterait un problème pour moi ? Si vous me demandiez des souvenirs de petite fille... flUte... je n'en trouverais pas... du moins pas comme ça... Je n'ai pas de souvenirs, voilà. Ou bien, je ne veux pas en avoir ? Mourir dans son lit, c'est affreux. C'est une pensée qui me vient souvent. Vous voyez? Il n'y a rien de tangible, hein? Allez vous y retrouver ! Je voudrais pouvoir trouver des choses importantes et vous les dire. Mais rien. Un trou noir. L'impression de vivre au jour le jour, avec un rideau qui se tire sur chaque hier. J'ai étudié dans votre livre les mécanismes de défense intérieurs. Je dois en être bourrée, moi, de défenses! Mais lesquelles? Et si je me dé-

fends - et -je sens bien que je le fais - c'est contre quelque chose. Mais contre quoi ? Mon père se plaignait toujours des autres ; il me disait toujours de faire attention

aux voisins, à la concierge, à tout... d'être bien polie, bien gentille. Il crevait de peur, mon père. Je veux que tout soit, mis au point quand je meurs, que tout soit clair pour moi. Je veux aussi que tout soit clair pour ceux qui me suivent. Je ne veux pas partir, et puis, que les autres se démerdent derrière moi - excusez-moi, mais c'est le mot qui me vient. On ne fait pas ce qu'on veut, je le sais bien, mais... Je pense à cette analyse que j'ai commencée... Possibilité de me connaître, de me reconnaître, de naître pour la première fois... C'est vrai aussi 1 Je me sens comme une petite enfant près de son père. Vous devenez mon père. Vous ne m'en voulez pas? Naître à trente ans! Et c'est ainsi pour des millions de gens qui ignorent qu'ils sont morts, qu'on les a conditionnés à n'être jamais eux-mêmes. Mais moi, je veux être moi-même. Je veux, pour l'instant, dire... dire merde à tout le monde et devenir Moi. Ensuite, je sais que j'irai vers les autres. On croit y aller, en général, mais c'est parce qu'on crève de peur...

Un homme de quarante ans, directeur

Voici une souffrance traditionnelle, devant l'incompréhension tout aussi traditionnelle.

- Me laisser aller ? C'est dur... Je ne fais que lutter et me crisper... Ce que j'ai pu lutter dans ma vie! Je souffre de manies obsessionnelles, je vérifie tout dix fois, en luttant comme un enragé contre moi-même... Mais rien à faire, ces manies sont plus fortes que ma volonté. Et dire que mon entourage, quand il me voit vérifier, jusqu'à l'épuisement total, les portes, le gaz, mes comptes et le reste, me dit de faire un effort! Et ça, avec le sourire! Je les tuerais. Mais on ne comprend donc rien ? Rien ? Cela fait dix ans que je me bats, que je déploie une volonté que je souhaite à chacun, et on vient me susurer que je dois faire un effort et avoir de la volonté ! Mais c'est... c'est, comment dire 7 C'est en dehors de ma volonté... c'est un autre domaine, profond, que je ne puis atteindre seul... Et on me dit alors : " Mais tu as pourtant bonne mine, comment n'arrives-tu Pas à supprimer ces soitius ? "... Si vous saviez...

Eh oui. Le psychologue le sait et l'entend, plus souvent - hélas - qu'on ne le croit. Mais ce qu'on oublie, voyez-vous, c'est qu'une névrose n'est pas une maladie de l' es-

prit ". C'est une maladie comme une autre, qui suit les mêmes lois que toute maladie. On oublie aussi qu'une névrose a ses racines implantées dans l'inconscient, et qu'on n'en voit que les symptômes conscients. Alors, comment la raison consciente aurait-elle prise sur des troubles inconscients, tant que ceux-ci ne sont pas remontés " à la surface ?

** ** Une deuxième séance d'un homme de trente ans

On voit déjà, dans cette séance des tout-débuts, poindre les sentiments de culpabilité ainsi que du " masochisme ".

- La moindre chose, et je suis comme un train qui déraille. La moindrf chose: si on me dit quelque chose de travers, si on m'adresse une critique, si... Je ne suis tout de même pas le centre du monde ! Tenez, tout à l'heure, j'ai été voir mon chef pour une affaire. Il m'a fait des critiques, bien normales. Il est là pour ça. Or, j'avais raison ; mon projet était de première qualité. Eh bien, j'ai laissé dire. J'ai toujours dit " Oui, amen, bien, Monsieur, oui, Monsieur ". Mon travail, qui m'avait pris six mois, a été balayé sans que je dise un mot. C'est tout juste si je ne disais pas merci. Il était prêt à discuter ; un projet, c'est fait pour ça! Six mois de travail à l'eau, comme ça. C'est comme si... voilà... comment dire ? C'est comme si j'étais éperdu de le voir s'intéresser à mon travail ! Pour une bonne parole de mon chef, pour une félicitation ou un remerciement, je marcherais sur les cadavres de mes père et mère... Or, je me fous de mon chef. Mais je n'ose jamais dire non, jamais contre-attaquer. Alors ?...

Une séance de début d'un homme jeune, énergique

- Alors, je laisse aller mes idées ? Etoile, mon étoile est foutue; un film que j'ai vu hier sur la Grèce ; pénis, parce que je songe aux colonnes. Ma terreur de la mort, si forte que je dois me relever la nuit ; évêque... mais qu'est-ce qu'il vient fiche ici ? Religion, Dieu, quel foutu emmerdeur

1. M"@ doit être pris ici dans le sens de @"on magirie, qui permet d'échapper à l'angoisse en donnant l'impression d'être accepté par autrui.

celui-là, dont on ne sait pas s'il existe ou s'il n'existe pas; mes défauts, mon enthousiasme devant mon analyse... pourvu quelle réussisse, que j'en sois capable, et que le

souvenir de nw mère ne vienne pas tout flanquer par terre, parce que, si vous saviez ce quelle a pu me couper tous les moyens! Enfin, passons, j'y reviendrai. Il faut être humble et sincère, c'est difficile ; gifles, se foutre des gifles, j'ai toujours la gorge serrée par l'angoisse ; ma fiancée, est-ce que je l'aime ? Elle me fait aussi peur que ma mère; voir clair, me connaître... Quand j'avais seize ans, ma mère voulait encore me donner mon bain, et je n'osais pas dire non, comme un gosse... je cachais mes parties sexuelles en serrant mes jambes; inceste, attachement à ma mère, et ça me rend furieux comme un pou ; mon père était un faible... tout ça, c'est moi qui l'ai encaissé; du beau complexe d'OEdipe', probablement; qu'est-ce que vous en pensez?

Il se redresse brusquement et regarde. Silence de l'analyste. Il se replace et continue '

- Je ressens votre silence comme réprobateur et pourtant, je sais que vous m'aimez et que vous ferez tout pour m'en sortir. Je ressens d'ailleurs tout le monde comme hostile. Je joue au petit garçon " pour qu'on soit bienveillant avec moi... Complexes... Je repense toujours que j'étais nu dans le bain, et que (son poing se crispe) nom de tonnerre, j'étais tout de même capable de me laver tout seul,

oujours pareil. Je ne pouvais rien

sacrebleu ! Et c'était t 1 suis

faire sans elle, sans qu elle soit là ! En attendant, le impuissant, j'ai trente ans, et ma fiancée le sait; je suis certain que c'est à cause de tout Ça, enfin... Mariage... si je me marie 1

IU se relève

Il fallait bien que je trouve un arrangement avec la vie ?

Silence de l'analyste. et que

- Ecoutez... j'espère que le ne vous choque pas vous ne prenez pas de mauvaise part tout ce que je dis ?

1

Qu'est-ce que je suis à vos yeux ? Un pauvre type ? Je suis un pauvre type. Tout le monde est un pauvre type. J'ai une chance de vous avoir trouvé, parce que je veux

1. Voyez Les prodi@useç Maires de la psycho4ie moderne, page 191.

devenir un homme. Mon cerveau se bloque... le pense à ma fiancée... Pénis, ça sera du joli... J'ai peur de vous ennuyer, comme si vous alliez me flanquer à la porte... Confession : ce que j'ai pu me confesser, avec quelles angoisses de jour et de nuit ! Et puis, l'envie d'insulter le confesseur, et puis, je me promenais avec une impression de sacrilège... Mon travail quotidien, diriger cent ouvriers et des employés... je suis un bon patron, probablement parce que je souffre, non ? Confession... quand je me confessais, en même temps, j'étais traversé par des mois sacrilèges... Blasphèmes; plus je désirais les éliminer, plus ils arrivaient... Parfois aussi envers ma maman... C'est pourtant ma maman, n'est-ce pas ? même si elle s'est accrochée à moi? On se moque de moi quand je dis " ma maman ", mais je ne peux pa#arriver à dire " ma mère "... Crise de scrupules; j'ai fait un rêve, cette nuit, mais je ne me le rappelle plus; je pense à mon enfance, merde ! Je pense que vous êtes lâché contre moi, et je sais que c'est idiot.

Il se relève.

- Vous devez en entendre, des histoires ?

Il continue :

- J'ai compris. Je dois rester seul avec moi-même, au début, devant vous. C'est d'ailleurs bien ainsi. Je pense à de l'eau: pisser, jaillir, féconder, champ, mon champ à moi est drôlement labouré, je voudrais réaliser ce pourquoi je suis fait et que Dieu m'indique la voie, mais il me l'a indîquée, puisqu'il m'a conduit chez vous, en analyse...

Il se relève.

- Je n'en peux plus... Je suis à la fois angoissé et soulagé. Je n'aurais jamais cru pouvoir me laisser aller ainsi...

Une jeune fille (troisième séance)

- Tantôt je passe mon temps à être pis qu'une gosse, soit résignée ou passive; à d'autres moments, je passe mon temps à tout détruire, moi comprise... Détruire... Comme une maison qu'on abat parce que d'autres l'ont mal construite... Ma maison intérieure, ce sont mes parents qui l'ont faite; puis on me l'a imputée... Quand je songe à mes parents, je songe à ma mère. Mon père est comme inexistant... Ma mère, je lui ressemble physiquement et

moralement, et celui qui me le dirait, je crois que je le tuerais. J'adore et je hais ma mère. Elle a tout fait pour... je sais ce que je voudrais dire, mais cela ne passe pas... Cela m'angoisse ; je peux fumer ?

Elle allume une cigarette, tire quelques bouffées.

- Oui ! C'est mieux. C'est étrange de devoir parler ainsi dans le vide, sans que vous disiez un seul mot... Ce sera toujours ainsi ?

Silence.

- Qu'est-ce que vous allez penser de moi? C'est la question qui me hante, et je vous jure que ce n'est pas facile à dire... mourir, peur de mourir... mais, en meme temps, je le désire profondément... J'ai toujours peur d'affronter quelque chose, parce que j'ai été élevée en étant adorée par ma mère, comme si j'avais été une déesse. J'ai vingt-cinq ans et je commence seulement à me rendre compte qu'il y a des,choses que je peux faire personnellement, sans l'aide de personne... Mais, quand je les fais, j'ai toujours envie de demander la permission à quelqu'un... comme si j'étais en faute...

Une séance d'un homme de vingt-cinq ans

J'avais lu dans des livres ce qu'était une analyse. Vous me l'aviez expliqué un peu, et je savais qu'il vous était impossible de dire plus au début. Maintenant, je commence à me rendre compte. C'est dur. Il faut être humble. Il ne faut pas avoir peur de soi, ni de son inconscient, ni de ses pensées cachées; et il y en a qui viennent dans une journée ! Je me rends déjà compte des carapaces qui me recouvrent, des jeux que je joue (sans pouvoir dire lesquels), des peurs que j'ai refoulées (sans pouvoir dire lesquelles non plus), de mes fuites... Tout s'embrouille... Je sens, pour la première fois, que je hais mon enfance, mon adolescence. Je la hais, c'est donc que j'ai dû être très malheureux sans le savoir. Très malheureux, ou autre chose ? Je revois mon père... un despote, un Napoléon qui n'admettait rien qui ne vienne de lui... Ma mère, toujours bêlante et apeurée... Et moi, là-dedans, détestant la maison, mais y retournant au moindre danger... C'est ce it
que je fais encore maintenant, malgré mes airs... Bon lî

Dieu, si on savait... Et on nous dit libres...

Première "race de Paule, brillante laborantine

- Je me sens comme un fruit abîmé. Je viens vous demander de l'aide, parce que je sens qu'il est impossible d'en sortir seule, ni de voir clair en soi. Quand on essaie, on trouve toujours un moyen de filer par la tangente, n'est-ce pas, parce qu'on refuse de voir ? Alors, je ne veux plus ni échapper, ni fuir. Je veux être moi-même; je veux que vous m'obligiez à descendre en moi. Je veux devenir ce que je suis. Je veux au moins être en Paix. Il vaut mieux être un bandit en paix qu'un saint torturé. Enfin... je n'en sais rien ; un homme en paix ne serait jamais un bandit; mais je veux en sortie-. J'ai vingt-cinq ans, et le lutte depuis dix ans. J'en ai assez. Et c'est à cause de ma mère. Cela, j'en suis certaine. Je vous l'expliquerai en long et en large, si vous l'acceptez ?

- Bien sûr.

- Merci. Vous devez en voir de toutes les couleurs ? Vous n'êtes pas dégoûté de l'humanité ?

- Mais non...

- Quand vous prenez des vacances, vous analysez les gens que vous croisez ? Vous ne devez jamais en rencontrer, des beaux visages ?

... (sourire).

Moi, je ne pourrais jamais être analyste. Je perdrais la foi en tout. Toujours des névroses, des angoisses... Et qu'est-ce qu'on doit décharger sur vous !

- Pourtant, vous n'êtes pas analyste ?

- Oh, c'est vrai! Je ne le suis pas, et j'ai tout de même perdu foi en tout. C'est peut-être parce que je ne suis pas analyste que je n'ai rien compris ?

- (Sourire). Peut-être...

- Oui, c'est vrai. Je bavarde comme une pie. D'ailleurs, "ma mère ne faisait que me répéter que j'étais plus bête qu'un merle. Je sais que c'est faux, mais...

- Votre mère ?

- Quand je pense à elle, je vois une sorte de trou noir qui m'aspire, qui me mange, qui me détruit, qui suce mon énergie, qui me laisse comme une loque... qui (Paule sanglote brusquement). Malgré elle, j'ai essayé de me cons-

truire brique par brique, en essayant de dompter mes révoltes, de me prouver que je valais quelque chose...

- Votre père ?

- Il aurait voulu un fils. Pour lui, j'étais un " hasard malheureux , rien de plus. Ce que j'ai pu travailler, pour échapper à tout cela 1 Je semblais être la fille cravache , quand j'étais à l'école. En fait, au fond de moi-même, je crevais de peur. J'en crevais, voilà. Et on me détestait. Mais je devais tout de même essayer d'être autre chose que les qualificatifs qu'on me lançait toujours au visage, chez moi ? Tout ce que j'ai fait était compensation, tout ! Et ma solitude ! Et Dieu, qui me semble plus loin que tout... J'en ai plein le dos de faire des efforts surhumains pour échapper à moi-même, à ma mère, au doute envers Dieu, envers les autres... Comme je voudrais pouvoir aller vers les autres... 1

- Quel âge a votre mère ?

- Sans âge pour moi. Elle est un... un symbole de destruction. Mon problème est celui de l'amour, de Dieu, du sens de la vie, du sens de ma vie. Mais j'ai maintenant une certitude : tout cela m'a menée vers l'analyse, et je crois qu'un jour, je verrai que mon passé n'est pas aussi perdu que je le crois...

Isabelle, jeune fille de vingt-sept ans

- Vous avez une belle vue dici ?
- Mais oui...
- Vous devez avoir le plein soleil le matin, avec beaucoup de lumière ?
- oui...
- Alors, je dois tout vous dire ?
- Pour bien faire...
- C'est la confession sans restriction ?
- oui.
- Diable, c'est difficile
- Assez, en effet...
- Et les gens, comme ça, disent ce qu'ils pensent ?
- Pas toujours tout de suite.
- Ça me rassure. Voilà. J'ai besoin de vous parce que rien ne va, vous voyez ?

Rien ne va. L'idée de poser un acte, c'est déjà trop pour moi. Et je me méprise pour cela. Vous ne me méprisez pas, vous ?

- Pourquoi ?

- Mais parce que je suis lâche ! Je suis lâche et agres-

sive envers tout le monde. Chaque jour, j'ai envie de mourir ou de me saoûler. Et dire que j'avais tant d'énergie! Accepter une douleur corporelle, comme c'est facile à côté de l'acceptation de ce que je suis et de ce que je ressens 1 Je peux me laisser aller ? Autant commencer tout de suite ?

Elle est jeune. Pâle. Plis amers à la bouche. Elle ferme les yeux.

Silence de l'analyste.

- Il faut que j'en sorte... C'est terrible, une névrose... C'est terrible, cette fatigue, ce manque de vouloir, cette indifférence à tout... C'est tellement inconsistant... tellement inhumain... On est submergé... on étouffe... on a peur des autres et de soi... Je suis comme un végétal ou un minéral... On joue un rôle, sans le savoir, pour sauver la face, et c'est terrible quand on s'en rend compte... On a Peur de ses amis comme de ses ennemis... Si je dois faire un effort dans un sens ou dans l'autre, c'est impossible... Alors, je lutte comme une naufragée... Il y a les autres qui vous observent et vous jugent... J'ai toujours peur... Les gens ne savent pas comprendre la névrose, alors que tant d'eux en souffrent y a tant de contradictions en moi... Il y en a qui fuient leurs contradictions dans un travail acharné... moi je ne peux plus, mais je l'ai fait pendant des années sans le savoir... Vous gardez le silence ? C'est à la fois merveilleux et terrible... C'est comme un silence lourd et doux. Vous ne dites rien, mais je sais que vous écoutez... que vous ne jugez pas... que... C'est probablement la première fois de ma vie que je me laisse aller... Pas de masque, Isabelle, ma vieille, c'est ainsi que tu en sortiras! Si tous les gens étaient psychanalystes, la vie serait belle ! On pourrait être ce que l'on est, comme ça, sans jugement, sans peur, sans angoisse... Ce serait la compréhension et l'acceptation de la vie telle qu'elle est... Vous gardez le silence, et je crains que vous ne posiez une question...

-

- Vous n'en posez pas, alors, je continue, ça va bien... Si j'avais pu ainsi me laisser aller avec ma mère, quel bonheur!... Mais cela n'a jamais été... On a des parents, mais on reste seule... On devrait être près de ses parents, comme de Dieu... Mais on est loin du compte... Peut-être

que cela viendra, quand je n'aurai plus- peur des autres, quand j'aurai repris mon énergie, quand je me connaîtrai, quand je ne devrai plus jongler avec un personnage qui n'est pas moi ? Je veux devenir celle que je suis. Mais (Isabelle pleure) je suis si faible ! Et je passe pour forte, agressive, sachant ce que je veux ! Et je dois maintenir ce rôle pour garder ma situation, c'est affreux ! Quelle solitude

Elle se redresse brusquement.

- Je veux vivre, vous comprenez, Monsieur ?

- Oui.

- Vivre, telle que je suis, comme je suis, et rien d'autre. Etre intérieurement libre, voilà ce que je veux... Et, depuis longtemps, le ne suis pas ce que je suis... Vous comprenez ?

- Oui.
- Cela doit changer. Ce sera dur ?
- Peut-être...

- Ça m'est égal. Si je suis plus laide à l'intérieur que je ne le crois, je n'y peux rien. Si je suis plus belle, tant mieux. N'est-ce pas ?

Un homme de quarante ans

Je n'arriverai jamais à me laisser aller, mais vous n'êtes pas un étranger... vous êtes un ami... jamais eu d'ami... jamais un seul qui m'aide à vivre... Le suicide, qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce qui est permis ? Pourquoi n'est-ce pas permis ? Qu'est-ce qui est vrai, faux ? Juste, injuste ? Pourquoi est-ce que je vis ? Pourquoi meurt-on ? A quoi sert tout ça ? C'est la première fois que je suis sincère envers moi... Je ne suis rien, je ne vaux rien... je voudrais mettre de l'ordre... Une poubelle... et dire que je suis chef d'entreprise... on me craint, je hurle à longueur de journée... je suis un pauvre type... un pauvre type... si les autres savaient... Je me plonge dans le travail comme

le diable dans un bénitier, pour échapper à moi-même, à ma femme, à mes amis... Est-ce que j'ai des amis ? Est-ce je. suis capable d'aimer, tout au fond de moi ? Est-ce que le
qu'on pourrait m'aimer? Manque de confiance en moi... alors le beugle; on me craint, mais on ne m'aime pas. Je voudrais qu'on m'aime... j'ai fait un rêve la nuit dernière, avec un château, et on me chassait... Quand je vois une femme agressive, je rentre sous terre... Ma secrétaire est

un chameau, alors je me force à la détester pour être plus agressif queue èt lui rabattre le caquet... C'@l ça le monde... la peur... On hurle et tout le monde baisse l'échine... Ça me dégoUte... Les gens ont besoin de la trique, sinon ils vous marchent dessus. Je songe à Saint-Exupéry; moi aussi, je voudrais être jardinier... être en paix... qu'on me joute la paix... qu'on foute la paix au pauvre con que je suis... personne ne voit que je suis un

même pas moi... je n'ai jamais dit ça à personne, COC...

meme pas a moi... Mais je veux en sortir, ne plus me dégoûter, pouvoir commander sans avoir peur, sans devoir crier pour me faire obéir... Il y a quand même des gens à qui on obéit parce qu'on les aime et qu'on es respecte, parce qu'ils sont intérieurement forts ? Je veux être de ceux-là. Je veux me purger à fond. Vous m'aiderez, je le sais... il faut voir clair... lumière... lampe de poche... pour l'instant dans le noir... escalier qui descend vers une cave sombre... mes parents... tout ça doit s'être fait à mon insu pendant mon adolescence... qu'est-ce que j'avais la frousse devant mon père... et ma mère donc, avec son auréole de martyre ? Qui pourrait m'aimer et comprendre... on se foutrait de moi... pas un homme, voilà ce que je suis; je ne suis pas encore sorlï de l'adolescence, et je dois commander trois cents types qui ont aussi peur que moi...
** Vous voyez donc que, dès le début, une analyse est une école de personnalité. De plus, le patient essaie de " jauger > son analyste. Il se pose des questions. IU cherche à savoir ce qu'il est, qui il est. Alors, je vais essayer d'y répondre.

** ** ** mrq qui est l'analyste ?

Un analyste est donc, au départ, un " chirurgien de l'âme ". Il constate chaque jour les mécanismes profonds qui régissent l'être humain. Il vit, si je puis dire, en contact presque permanent avec l'inconscient des autres... et avec le sien. Comme je l'ai dit déjà, une analyse est un travail de collaboration tenace entre analyste et analysé. L'analyste ne peut donc rien sans son patient, de même

que le patient ne peut rien sans l'analyste. Une analyse est un travail commun vers la meilleure réussite possible. C'est un travail " à deux " pendant lequel deux personnalités s'engagent à fond.

Si deux analystes sont à " technique " égale, c'est celui qui possédera le plus de compréhension humaine, le plus de rayonnement et de charité, de vitalité, d'oubli de soi, de force intérieure, qui fera le meilleur travail.

Il ne faut tout de même pas croire que le patient soit un nziif qui ne voit rien et a perdu toute intuition... bien au contraire ! Car si la souffrance est insupportable, elle aiguise et développe l'intuition (qui trompe rarement) d'être réellement aimé, accepté et non jugé (une sorte de - télépathie i, joue parfois, qui fait que le patient " sent " très bien l'âme profonde de l'analyste).

Et il est peut-être intéressant de signaler ici ce que représente progressivement l'analyste pour son patient.

** Grosso modo, le patient accomplit quatre étapes

1) L'analyste est considéré comme un " magicien " omnipotent, dieu ou démon, capable de tous les miracles ;

2) L'analyste est considéré comme un spécialiste qui " force " et oblige " à travailler. Le patient projette sur l'analyste le Père castrateur ou bienveillant, la Mère aimante ou dévorante, celui qui juge, récompense, admire, punit, etc. L'analyste fait partie du Sur-Moi de son patient ;

3) L'analyste devient le Moi de secours " du patient, sur lequel on peut s'appuyer sans crainte. Un moteur auxiliaire, en quelque sorte, qui supplée en cas de défaillance ;

4) Le Moi du patient se sépare du Moi de l'analyste, conquiert sa liberté et son autonomie.

1. La projection, la castration, le Sur-Moi, le Moi : voyez l'index.

De quel droit ?

Une question que posent certaines personnes est : Mais de quel droit un psychologue s'arroge-t-il le droit d'analyser les autres ? Il est spécialiste, c'est entendu, mais quel droit a-t-il de fouiller le fond de votre âme? " Comme j'ai entendu souvent cette question, j'y réponds... parce qu'elle n'a aucun sens. Ce droit est donné au spécialiste par la personne qui vient le consulter, donc qui a confiance en lui. Egalement parce que le patient sait pourquoi il se fait analyser (qu'il soit équilibré ou non), et qu'une analyse en profondeur est une des choses les plus importantes qu'on puisse

réaliser dans sa vie.

Toute analyse est à cheval sur la Science et sur l'Amour. De plus, qui dit " analyse >, dit " espérance ". C'est le cap de Bonne-Espérance, avec ses houles préliminaires et son calme final. L'analyse n'est pas un retour en arrière, comme certains le disent (parce qu'on remonte dans le passé pour retrouver certaines causes), mais une " reprise en mains " de la personnalité, un mûrissement. Et c'est normal, puisque l'analyse remet en question les motifs que l'on donne à ses actions.

L'analyste est " neutre "

On dit souvent qu'un profane qui assisterait à des séances d'analyse s'enfuirait épouvanté devant certaines agressivités de patients. Dans une certaine mesure, c'est vrai. Reportez-vous au transfert (page 199). De toute façon l'analyste doit pouvoir se maîtriser sans effort. Son expérience aidant, il doit savoir quand il peut dire telle parole, faire tel geste ou tel sourire, etc. (et cela, sans jamais " jouer un rôle "). L'analyste doit donc tout mettre en oeuvre pour acquérir une sorte de " génie humain " ... et avoir travaillé sur soi pendant de longues années.

** Une règle donc: un analyste doit être " neutre " devant les réactions de son patient, que ces manifestations soient hostiles ou trop affectueuses. Tout analyste sait que sa personne n'est pas en cause (du moins dans l'immense majorité des cas), mais que ce sont des " projections "' qui se dirigent vers lui. Par exemple, un patient dit à l'analyste : " Je vous hais, je voudrais que vous soyez ruiné, déshonoré, etc. ". Ce n'est pas à l'analyste qu'il s'adresse, mais à ce que représente l'analyste pour lui, en cet instant. Un patient en analyse réagit souvent suivant ses fixations à des situations passées. Il " concentre " sur l'analyste le faisceau de son affectivité. Il se conduit envers l'analyste comme il le fait dans la vie quotidienne, mais avec plus de puissance... et moins de masques.

1. Voyez La projection, page 176.

Un analyste qui s'énerverait serait donc un mauvais analyste. Il est évident qu'aucun analyste ne prendra " pour argent comptant " la déclaration d'amour qu'on lui fera, ou les décharges d'hostilité qu'on lui enverra. Il sait que, lors-

que la personne sera dégagée de ses complexes, elle ne gardera envers lui que des sentiments d'attachement normaux. A moins qu'elle ne l'oublie totalement, (comme cela se passe le plus souvent). C'est d'ailleurs un problème que l'analyste doit surmonter, étant donné l'énergie, le temps et l'amour qu'il a dépensés pour guérir son patient...

Voici un exemple. Après un silence absolu de part et d'autre, la personne (intelligente et assez équilibrée) se met à pleurer et dit:

- si je me laissais aller, je me jetterais dans vos bras...

Encore un silence assez long, puis :

- Je n'ai jamais eu de père, moi...

Nouveau silence prolongé, puis une phase d'agressivité .

Et puis, vous êtes là à ne rien dire et à me guetter

Nouveau silence.

- C'est comme toujours. J'ai sans cesse l'impression qu'on ne me prend pas au sérieux, qu'on m'en veut. Tout à fait comme mon père...

Tout ceci est courant en analyse. Il va de soi que cette personne réagit, pour l'instant, devant son analyste, comme elle réagissait devant son père, et que l'analyste représente le père (idéalisé). Cependant, il faut déjà se dire qu'elle réagit de cette façon dans la totalité de sa vie, devant ses chefs, son mari, son concierge, etc., mais qu'elle " concentre " sur l'analyste la totalité de ses réactions.

** ** L'objectivité de l'analyste

Un analyste est donc, avant tout, objectif. Il doit pouvoir

sentir, à la fraction de seconde, toute réaction de sa part qui ne serait pas objective. La " sympathie " ou l'" antipathie " ne peuvent pas jouer chez un analyste. Est-ce à dire qu'il est toujours d'une neutralité absolue ? Ce serait absurde... puisqu'il est un être humain, avec des sentiments, des émotions, etc.

Cependant, il faut s'entendre sur le terme " neutralité ".

La méthode psychanalytique prescrit au praticien une " neutralité bienveillante ". Mais la bienveillance supprime déjà la neutralité ! On dit aussi que l'analyste doit être un " écran blanc " sur lequel se projette le patient. Or, il est impossible de supprimer la relation profondément émotionnelle qui lie toujours deux êtres humains.

D'ailleurs, poussons la " neutralité " jusqu'à l'absurde; et

imaginons le psychanalysé de l'an 3 000 " faisant son analyse devant... un micro, un magnétophone, et un cerveau électronique perfectionné qui donnerait, en temps voulu, les interprétations ?...

Des règles techniques ? Certes. De la rigidité ? Jamais.

Freud écrivait -. " Je considérais que la chose la plus importante à dire était ce qu'il ne faut pas faire, afin d'éviter ce qui peut éloigner de l'" esprit " de l'analyse. Le résultat est que les analystes n'ont pas compris l'élasticité des règles que j'ai établies et qu'ils en ont fait des tabous. " Si un analyste devait être d'une rigidité technique totale, il devrait nécessairement " forcer la note " pour étouffer son humanité en faveur d'une règle-tabou. Pourquoi,le ferait-il ? Par doute de sa propre zffic;cnce thérapeutique ? Par besoin de s'abriter derrière le Pèr,- ' ' 1 Par peur inconsciente d'une castration provenant de l'ombre du génial précurseur ?

Tout ceci fait ressortir, une fois de plus, que, outre sa technique, l'analyste doit po.,seder une adaptabilité et une disponibilité totales envers tout patient.

Revenons cependant à la neutralité de l'analyste et imaginons qu'un analyste n'ait pas " liquidé " son agressivité et la " projette " sur son patient, en discutant, en contre-attaquant, etc. On voit d'ici le gâchis.

Un analyste doit donc essayer, chaque jour, d'atteindre un idéal presque surhumain. Il doit pouvoir se maîtriser de façon parfaite, quoi qu'on lui dise. Il doit être disponible. Il

doit être capable de ne jamais juger, quelle que soit la pensée ou l'action décrite par son patient.

Une question que l'on se pose souvent: un analyste s'oblige-t-il à ne pas juger ? Est-ce pour lui une règle ?

La réponse est : non. Ce n'est pas une obligation qu'il s'impose ; cela doit être une spontanéité. Il sait que la santé et la maladie sont dues aux circonstances, et que chaque personne " capte " les circonstances (bonnes ou mauvaises) d'après ce qu'elle est. Une névrose est une maladie comme une autre ; si nul n'est responsable " d'une tuberculose, pourquoi le serait-il d'une névrose ? Cela reviendrait à dire que chacun " fabrique " son cerveau, son système nerveux, ses parents, son enfance, son éducation, son adolescence, sa santé, sa maladie.

** ** Le courage de l'analysé...

S'il ne faut pas de," courage , pour commencer une analyse, il en faut pour la continuer ! On termine généralement une analyse en se retrouvant tout différent de ce qu'on était. Pourquoi ? Parce que la névrose est éliniinée, tout d'abord ; ensuite, parce que la personnalité profonde ressort, alors qu'elle était restée cachée pendant un nombre respectable d'années.

En analyse, des motivations (qui semblaient très solides) s'écroulent. On se voit plus " beau " ou plus " laid " qu'on le croyait. On se met à nu. Les refoulements et les complexes, qui avaient rôdé longtemps dans l'inconscient, remontent vers la surface. Des " monstres " inconscients apparaissent. On conçoit donc qu'il n'est pas agréable de revivre des émotions pénibles qu'on avait soigneusement enfouies, des années durant'. C'est à ce moment, d'ailleurs, que certaines personnes abandonnent leur analyse (c'est rare).

Voici par exemple, un rêve classique fait par un homme en début d'analyse

- J'ai rêvé qu'un cambrioleur dangereux s'introduisait chez moi. Il voulait me voler tous mes bijoux qui étaient enfermés dans une armoire.

On voit immédiatement que le " cambrioleur , est l'ana-

1, Voyez Le refoulement, page 335.

lyste, qui veut " voler les bijoux enfermés >, c'est-à-dire qui veut éliminer la " façade " de son patient, pour l'aider à redevenir lui-même. (Ce rêve peut avoir également une signification sexuelle ou agressive, dont je ne parlerai pas ici.)

Il faut bien comprendre ceci : dans une analyse, la personne veut (consciemment) éliminer les symptômes qui la font souffrir. Sa volonté et son espoir sont tendus vers ce but: guérir. Mais cependant, il arrive souvent que si, consciemment, elle dit " oui ", elle dise " non " inconsciemment. Pourquoi Parce quelle refuse de se voir telle qu'elle est? Soit, mais également parce que sa névrose est une protection, une béquille à laquelle elle tient. Sachons déjà ceci: pendant des années, la personne a vécu sur des défenses et des fausses sécurités inconscientes. Elle se

cramponne à un clou planté dans un mur, avec l'impression que ce clou est sa seule sauvegarde.

Il n'est évidemment pas agréable de voir s'écrouler l'univers d'illusions qu'on avait sur soi et sur la vie, ni de voir s'envoler ses chimères. Mais on ne sait pas encore, à ce moment-là, que le " nouvel homme > va sortir des cendres... Mais n'est-ce pas un beau travail, cette rude tâche du patient soudée à la lourde responsabilité de l'analyste ?

** ** ** mrq VERS LA SOURCE DU FLEUVE

Oh! dit l'homme, il ne taut pas eétonn";
I" racines, c'est éternel.
(jean Giono)

Nous voici arrivés au point de départ réel du travail en profondeur. Le premier contact a eu lieu (voyez page 59) une mise au point a été faite. l'analyste et son patient ont fait le tour des symptômes (conscients) et des souffrances (conscientes). Le spécialiste peut déjà juger de la collaboration possible de son patient.

A ce moment, l'analyste doit décider la façon dont il va travailler. Donc: qui est cette personne? Que veut-elle ? Quelle est son intelligence intérieure ? Quel est sop niveau mental ? Quels sont les " masques visibles à l'oeil nu ? Quelle est sa force réelle de caractère, quels que soient les symptômes ? Comment réagira le patient quand il s'apercevra que tout un mode de vie doit être remis en question et qu'il devra peut-être faire table rase de ce qu'il a conçu ? Comment réagira cet artiste névrosé (par exemple) quand il saura que son art est une fuite et représente une compensation ? Ou ce directeur agité, quand il verra que ses fonctions forment et entretiennent sa névrose qui, par ailleurs, le fait beaucoup souffrir ? Comment réagiront-ils ? Que deviendra leur mode de vie actuel ? Comment rebâtiront-ils leur nouvelle existence ?

D'autres critères apparaissent également. Que veut la personne ? Désire-t-efle seulement la disparition de ses symptôme, ou veut-elle aller jusqu'aux tréfonds de sa personnalité, eii '-".Llttant à cette tâche le temps nécessaire ?

Comme je vous l'ai déjà dit, on va généralement consul-

ter un psychologue dans le but d'éliminer un symptôme. On croit parfois qu'un coup de baguette magique suffira. C'est évidemment faux. Un symptôme fait partie d'une chaî-ne, souvent très grande, mais dont certains maillons sont plus spectaculaires que d'autres. Voici d'ailleurs un cas qui le fera comprendre parfaitement.

Le cas de Mr P.

Mr P. est chef d'entreprise. A la pren-ùère séance, il dit:

C'est ridicule ! J'avais une amie ; j'étais d'une sexualité normale, et voilà que, du jour au lendemain, tout est fini. Je suis devenu impuissant. J'espère que vous pourrez " arranger ça " rapidement ?

Nous voyons donc déjà ici la question-type : Mr P. se préoccupe fortement d'un symptôme spectaculaire (son impuissance sexuelle), mais ne se demande nullement si ce symptôme ne provient pas de troubles très profonds de la personnalité.

Je crois que le nùeux est de schématiser ce cas.

Le père et la mère de Mr P. étaient tyranniques, dominateurs, castrateurs. Mr P. a débouché dans la vie adulte, plein de sentiments d'infériorité, doutant de lui, truffé de sentiments de culpabilité, etc. Et, évidemment, rempli d'angoisse. Mais tout cela était inconscient.

Et Mr P. continue :

- Enfin, je dirige une entreprise, je suis intelligent, j'ai une culture très étendue. Je ne suis pas mal de ma personne. Tout ce que je peux dire, c'est que je suis un peu apeuré devant les femmes, surtout devant les femmes intelligentes et chics.

- Vous n'avez jamais eu de relations sexuelles avant l'âge de 29 ans ?

- Non, certainement pas. J'avais trop de respect envers les femmes bien, pour avoir la moindre relation sexuelle avec elles.

En réalité, Mr P. a une peur angoissante du mariage, qui le confronterait avec la sexualité. Nous allons voir de quelle façon.

1. Voyez Le complexe de castration, dans Les prodigieuse victoires de la psychologie moderne, page 179.

Un jour, il rencontre une femme

- Elle est belle, très jolie, mais pas intelligente et un peu vulgaire. Je ne crois pas l'aimer profondément; cependant, je me sens étrangement bien avec elle...

Sait-elle ce que vous faites dans la vie ? Connait-elle votre culture ?

- Non, je ne lui ai rien dit de tout cela.
- Pourquoi ?

- Je ne sais pas... je lui ai dit que j'étais journaliste, ou quelque chose comme cela...

Donc, Mr P. a menti à sa maîtresse, et cela pour des raisons bien précises (mais surtout inconscientes), comme nous allons le voir.

Je résume le cas

Dans la vie, Mr P. ne se sent à l'aise que si on l'admire. Parce qu'il est vaniteux ? Pas du tout. Mais, en étant admiré, il échappe à ses sentiments d'infériorité et de culpabilité. Dans son inconscient, se passe le " raisonnement suivant " : " Si on m'admire, on ne me méprise pas. Donc, on ne me rejette pas. Donc, on m'aime... "

Donc, Mr P. a besoin d'être admiré, parce que l'admiration lui permet d'échapper à l'angoisse. Puisqu'il a besoin d'être admiré, il est évident qu'il fera tout pour l'être !

Etre admiré, représente donc pour Mr P. une sécurité. Il doit donc continuer, à tout prix, d'être adnùré ! Donc, il ne peut jamais " se laisser aller ", surtout pas à ses instincts sexuels qui, inconsciemment pour lui, signifient quelque chose de bas et de méprisable.

Inconsciemment, il se dit:

- Si je me laisse aller, c'est un défaut; je perds la maîtrise de moi. Si je ne suis plus maître de moi, je cesse d'être admiré; donc, je deviens angoissé.

Pourquoi a-t-il menti (au point de vue profession) à sa maîtresse ?

Parce que la profession de " journaliste > lui permettait de jouer au bohème "... donc, de se. laisser aller... donc

de ne plus devoir jouer un rôle.

Sexuellement, tout va, sous cette condition.

Mais un jour... voilà que sa maîtresse se met à l'admirer éperdument ; cela, à la suite d'une conversation assez prolongée qu'il avait eue avec elle, conversation au cours de

laquelle sa culture et sa grande intelligence avaient apparu.

Du jour au lendemain, c'est l'impuissance sexuelle totale.

Pourquoi ? Cette impuissance n'est qu'un symptôme, évidemment. Mais pourquoi cette ùnpuissance apparaît-elle au moment où cette femme se met à admirer son amant ?

Inconsciemment toujours, Mr P. se dit alors :

- Elle m'admire. Si je me laisse aller maintenant, elle cessera de m'admirer. Donc, elle me repoussera ; donc, je dois reprendre mon rôle. Je dois redevenir le personnage maître de soi, sans passion, ne cédant pas à ses instincts, le personnage parfait; je dois reprendre le rôle que je jouais auparavant.

Il est donc logique, à ce moment-là, que l'impuissance sexuelle apparaisse, puisque Mr P. refoule ses instincts.

Rappelons-nous qu'au début, Mr P. avait demandé à l'analyste si on pouvait " arranger ça rapidement ". Or, je le répète : cette impuissance sexuelle n'est qu'un petit symptôme parmi d'autres. Mais ce symptôme est conscient, alors que des centaines d'autres sont inconscients. Alors, quand cette impuissance s'en ira-t-elle ? Quand Mr P. n'aura plus besoin de jouer un rôle ! Quel rôle ? Lorsqu'il n'aura plus besoin de se montrer parfait dans tous les domaines : parfaitement cultivé, parfaitement poli, parfaitement maître de lui, parfaitement digne, etc. Cette impuissance sexuelle s'en ira lorsque Mr P. acceptera d'être imparfait. Donc, l'impuissance disparaîtra quand Mr P. redeviendra capable de se laisser aller à lui-même.

On voit donc ici que c'est toute la personnalité inconsciente de Mr P. qui doit remonter à la surface. ,

Après l'analyse., Mr P. a-t-il conservé ses qualités ? Mais bien sûr! Mais ces qualités redevinrent authentiques ; elles ne lui servirent plu"S de défense. Il put donc se laisser aller à lui-même, et une sexualité normale réapparut.

On voit également que Mr P. avait besoin de son impuissance sexuelle parce que celle-ci le protégeait contre l'angoisse. Mais ceci est une autre histoire dont je vous parlerai plus loin.

** ** Echec ou réussite ?

A ce stade, on est sur la ligne de départ. Une volonté

de collaboration s'est installée entre deux êtres humains l'analyste et son patient.

Cependant, il est impossible au spécialiste d'embrasser,

en un seul coup d'oeil, toute la personnalité du patient, dans sa complexité et sa profondeur. Je prends un exemple entre cent: supposons que le consultant soit " masochiste ". Il se présente donc comme un homme écrasé, recherchant inconsciemment l'échec, le plaisir à travers la souffrance, la punition, etc. On pourrait donc croire que sa " force de caractère " n'existe pas. Et la question se pose : ce besoin d'échec et de souffrance ne va-t-il pas se poursuivre pendant tout le travail psychologique ? Par conséquent, l'analyse n'est-elle pas vouée à l'échec ? De plus, le masochiste est souvent un être possédant, au fond de lui-même, une " détermination froide "'. On dirait souvent qu'il " attend son heure ". Ainsi, un masochiste présente une bonne dose de " sadisme >. Mais ce sadisme ne va-t-il pas se diriger contre l'analyste, dans le genre : " Tu peux toujours essayer de m'en sortir ; moi, je ne veux pas ; cela me fera plaisir de te voir échouer ; cela me fera plaisir de tout rater et de t'entraîner dans ma chute... " ?

Il n'est donc pas facile d'envisager dès le départ le chemin que va prendre l'analyse.

On a tendance à croire qu'une personne " névrosée " possède une force de caractère déficiente. Ce n'est vrai qu'en apparence. Bien sûr, elle dépense une énergie considérable pour entretenir sa névrose. Mais n'oublions pas et je le montrerai - qu'une névrose est avant tout un moyen de protection (comme le pus est une protection accordée par l'organisme pour éliminer l'infection).

** ** Le jeu en vaut-il la chandelle ?

Voici ce que disait une personne après trois mois d'analyse :

- Maintenant que je commence à voir clair, je me demande comment j'ai pu vivre pendant tellement d'années en ignorant tout de moi... en ayant peur sans le savoir... comment j'ai pu être tellement incapable d'aimer, de donner, de recevoir... Comment ai-je pu ainsi prendre mon

1. Voyez La névrose, page 347.

comportement comme vrai ? Alors qu'il n'était que névrotique et que ma personnalité réelle était de l'autre côté... J'avais construit un building sur du sable mouvant. J'étais angoissé, je butais sans cesse contre ma névrose et mes inhibitions. J'étais sans cesse occupé à me détendre,

contre tout et rien. Tous les gens étaient pour moi des ennemis, mais je ne m'en rendais pas compte... Mais n'empêche que j'agissais en conséquence et que je rendais tout le inonde malheureux autour de moi. Je sais qu'il reste beaucoup de choses à nettoyer, mais j'espère que, après tout cela, on aura une très bonne soupe !

Cette personne, en effet, a eu une très bonne soupe...

Et un autre patient:

- Dire qu'on fait toute une histoire pour une grippe qui cloue au lit pendant huit jours 1 Mais dire aussi que des nwses de personnes ont toute Leur personnalité grippée sans le savoir, et que j'étais dedans sans m'en rendre compte, crispée sur moi, ayant peur... C'est inouï, sentir la peur qui s'en va...

On voit donc déjà la difficulté. Peu à peu, la personne va devoir lâcher prise " ; elle devra abandonner ses moyens de défense " névrotiques. Donc, il faudra à ce moment que son Moi soit redevenu suffisamment fort pour affronter ce qui, dans le passé, lui faisait peur. Une analyse est donc un beau chemin, mais un chemin difficile... dont nous allons maintenant examiner l'étape suivante.

** ** L'ANAMNESE

L'anamnèse est le début d'un travail psychologique. Ce sont les premières marches que l'on descend vers les profondeurs de l'inconscient. Comme je vous l'ai dit, une personnalité humaine est d'une complexité immense. Il est donc évident qu'on ne démarre pas tout de go ! Il s'agit avant tout détablir " l'histoire " du patient. Et cette " histoire ", c'est lui qui va la raconter à l'analyste. Selon la méthode employée, le spécialiste posera de nombreuses questions... ou se taira, laissant le patient en tête à tête avec soi.

L'anamnèse est donc l'examen des contenus conscients. >
C'est le début du grand voyage.

Fréquemment, il arrive que les symptômes s'éloignent à toute vitesse... pour faire place à d'autres problèmes. Par exemple, une personne peut dire : " Je suis horriblement timide " (ce qui n'est qu'un symptôme), et se trouver nez à nez (très vite) avec des problèmes auxquels elle n'avait

jamais songé. Voici un exemple. Il ne reprend évidemment qu'une toute petite partie du dialogue, pas en profondeur d'ailleurs.

cas d'une jeune fille de vingt-cinq ans

- Je suis très timide. Or, ma profession exige de l'assurance, puisque je suis chargée de relations publiques. Chaque fois que je dois prendre la parole, c'est une véritable paralysie. J'y songe des semaines à l'avance, avec un angoisse dont seuls les timides peuvent se faire une idée... Je suis plongée dans une panique perpétuelle à tel point que je me demande si je pourrai continuer ma profession. J'en suis affolée. J'ai travaillé comme une bête pour arriver à ma situation actuelle ; et maintenant que je l'ai...

- Vous parliez de panique ? Mais quoi encore ?

- Eh bien... Un blocage. Ah ! si les autres ne me regardaient pas. Si les autres ne me jugeaient pas ! J'ai sans cesse l'impression d'être jugée. Je crains le moindre faux pas.

- Pourquoi cela?

- Mais je ne sais pas

- Comment étaient vos parents ?

- J'étais l'aînée. Toute jeune, mon père m'a placée sur un piédestal.

- Et il a continué de le faire ?

- Ça oui. Si vous saviez ce que cela m'a révoltée de voir toute la famille me lancer de l'encens !

- Mais cela vous arrangeait bien, au début?

- (Rire) Oui ! Vous pensez ! Puis, j'en ai eu vite assez

de toujours devoir être comme un animal rare Pendant mon adolescence. si je n'étais pas la première, je me sentais... euh... comment dire...

- Coupable ?
- Oui. C'est cela ! Coupable 1 Aujourd'hui aussi, j'agis

toujours comme si j'étais coupable. Mais coupable de quoi ? Il y a quelque chose qui m'interdisait de déchoir aux
e la seconde de classe ? Pas question 1
yeux de mon père. Etr
C'était une catastrophe. Il boudait pendant un moi s parce que j'étais battue par quelqu'un d'autre

Le dialogue continue. Cependant, nous voilà déjà loin de la " timidité ". Cette jeune fille, en fait, n'était pas plus timide que l'Arc de Triomphe (cela se voit très souvent,

puisque la timidité n'est qu'un symptôme). E s'agissait en fait d'un " perfectionnisme "' qu'on lui avait imposé, puis quelle s'était imposé à elle-même. Elle devait conserver chaque jour, à chaque seconde, une apparence extérieure de perfection. Sinon, c'était la faute, l'angoisse, la culpabilité...

Qu'est-ce qui était conscient au départ ? Rien, sinon la tumidité, le trac, la panique, la paralysie des moyens. Mais cette jeune fille était loin de s'ùnaginer qu'à la base se trouvaient des angoisses puissantes ; et que, contre ces angoisses, elle avait déclenché des moyens de protection.

Et nous avions:

Se montrer impeccable sur tous les plans, ne jamais commettre d'erreur, ne jamais être battue, se montrer maître de soi

Se montrer imparfaite, incompétente, hésitante, être critiquée ou battue — Angoisse, culpabilité, panique, etc.

Un autre cas

Voici encore un exemple oU le symptôme est loin de la réalité. Il s'aet d'une jeune femme, très belle, mariée. Elle onseil ". Nous allons voir ce qu'il
désire un " simple c
en advint...

- J'ai beaucoup de difficultés avec mon mari : il veut des enfants. Nous avons de nombreuses discussions, et j'ai peur que mon ménage n'aille vers la faillite.

- Vous ne voulez pas d'enfants ?

1. Vcoyez plus loin ainsi que : Les prodigieuses @ctoire-t de la PtYchol@ moderne, page 78.

Pas d'angoisse

'importe

Non. Je n'aime pas les enfants. J'invente n
quoi, mais c'est plus fort que moi.

- Que leur reprochez-vous ?

- Moi? Oh... rien. C'est presque instinctif. ils me.

ils me gênent (un très long silence). Et puis, voyez-vous... je détesterais être enceinte.

- Pourquoi?

- Vraiment, je ne sais pas...

Voilà donc les " raisons " au départ. Le symptôme ? De simples difficultés avec un époux. Banal, semble-t-il. Mais à seconde vue ?

- Vraiment, j'ai réfléchi. J'en ai parlé à mon mari... Je pense qu'il y a autre chose que ce que j'ai dit... Vous voulez bien m'aider ?

- Bien sûr. Comment va votre ménage ?

- Eh bien, le ne sais pas où j'en suis... Mon mari trouve que mes motifs, n'ont aucune valeur et... et je suis d'accord avec lui. Alors ?

- Etes-vous à l'aise dans la vie, je veux dire : moralement ?

J'ai l'air bien, n'est-ce pas ? Distinguée ? D'avoir trente ans ?

- (Sourire.)

- Eh bien, je suis encore une petite fille qui a peur.

- Et devant les enfants plus âgés, comment réagissez-vous ?

- Je réagis mieux ; j'accepterais d'avoir un enfant... " tout fait ", de six ou sept ans...

- Pour ne pas devoir passer par la grossesse ?

- Oui. Quand je vois une femme enceinte dans la rue, je traverse. C'est plus fort que moi. Une sorte de dégoût... Et le mot " grossesse " me donne des nausées.

Tout bifurque déjà. Cette personne, sentant qu'un conflit profond la tourmente, décide d'entreprendre une analyse. Je vais la schématiser et retourner dans le passé de la patiente. Nous allons voir intervenir la mère de cette jeune femme. Et nous allons voir également un climat de vie devenant symbolique, et aboutissant à la situation actuelle.

Donc, une analyse est commencée. Tout se déroule normalement au début (il s'agissait d'un traitement à base analytique : voir page 35). Souvenirs en masse... si ce n'est

que Mme Z. ne parle quasi jamais de sa sau pour en dire: c Ma mère ? Une femme autoritaire! ". Puis, avec

rage et sanglots, après certains " aiguillages " donnés par ranalyste, cela se c défoule "

Ma mère était tyrannique lusqu'au bout des ongles, ne me laissant jamais accomplir une action personnelle, surveillant mes moindres faits et gestes, comme si j'étais une incapable et une imbécile ; elle boudait pendant quinze l'ours si l'osais aller au cinéma sans elle (et j'avais vingt ans 1), ne m'épaègnant aucune remarque sur ce queue avait fait pour moi, sur sa vie sacrifiée pour moi, m'obligeant (toujours sous peine de bouderies) à jouer à la petite nian-niante bien sage, faisant tout pour que je reste accrochée comme un chardon à ses jupes...

- Et cela, jour après jour ?

- Oh oui, Monsieur 1 La nuit, le ruminais ce que l'allais lui dire avec fureur, parce queue ne se rendait compte de rien... Et puis, je me taisais... Ce que j'ai pu lui faire des reproches devant mon miroir... Si vous saviez !

Et le travail se poursuit. On voit se dessiner, évidemment, la haine refoulée de la jeune femme envers sa mère. Un jour, Mme Z. arrive chez ranalyste. Elle est angoissée, pâle.

Vous savez, Monsieur? Je me suis regardée depuis deux jours. Observée. Mes gestes. Ma façon de marcher, de discuter, de me plaindre. Comme ma mère! Je... le ressemble à ma mère. Je suis comme ma mère (la jeune femme sanglote), et pour cela, je me hais 1

Puis elle éclate:

Mais je refuse de ressembler à ma mère! Je hais ma mère qui m'a toujours écrasée et reprochée d'être moi-même! Toujours elle a déversé sa propre angoisse sur moi; c'est elle qui aurait dû être soignée ! Quand...

Un long silence. La jeune femme pleure. Elle hésite longuement :

- Quand... quand je regardais la... la poitrine de ma mère... c'était comme une sorte d'horreur en me disant que... que cette poitrine m'avait...

Silence. Le mot allaitée " ne passe pas.

J'arrête ici. Cela nous mènerait trop loin (voyez l'archétype de la mère, page 310).

Un autre jour, Mme Z. me montre un dessin fait à dix-huit ans. Le voici

Une chaîne de vallons bien ronds, biffés avec rage.

Elle m'explique:

- Ces montagnes, c'étaient des mamelons. Le mot me dégoûtait. J'avais dessiné, puis biffé avec colère. Je ne voulais pas de mamelons... Je comprends maintenant que c'est une forme ronde que j'ai barrée, ronde comme le ventre de ma mère. Je refusais d'être, sortie de ma mère... d'ailleurs, quand elle m'approchait, j'avais un frisson de recul...

Notons ici que la jeune fille, à dix-huit ans, haïssait tout ce qui lui rappelait (tout à fait inconsciemment d'ailleurs) la douceur et la rondeur maternelles. Par exemple : elle aimait les pics montagneux (symboles du phallus " dressé "), mais elle détestait les lacs et l'eau en général (symboles de la Mère et de la Femme). Elle n'aurait mangé, pour rien au monde, ni un oeuf, ni un poisson contenant des oeufs. Elle refusait le sucre (douceur symbolisant le retour à la Mère), mais " sautait " sur les biscuits salés, etc. De même, elle refusait de sortir dans le brouillard ou la pluie (symboles du Sein Maternel dans lequel on se cache, et symbole féminin), etc.

Nous voyons donc à quel point le symptôme " de départ

a fait place à une situation totalement différente. Bien sûr, cela semble assez simple, à la lecture de ces quelques lignes. Mais par quelles angoisses et quelles ruminations Mme Z. n'est-elle pas passée, avant de prendre conscience de ce qui se tramait dans son inconscient et dans celui de sa mère (et ceci n'est qu'une toute petite partie...

Un jour, elle dit:

Ce n'est pas ma mère que je hais... c'est ce quelle représente pour moi. Je suis comme elle. Pour changer, je dois l'accepter. Or, je l'ai toujours refusé avec colère. Le simple fait de lui ressembler physiquement me mettait dans des rages folles. Je me maquillais outrageusement pour que ces plis de la bouche (vous voyez ?) disparaissent sous le fard; parce que ces plis, ma mère les possède aussi. Et elle était furieuse quand je me maquillais. Au plus elle était furieuse, au plus je le faisais...

On voit donc que la jeune femme s'était (inconsciemment) identifiée à sa mère, tout en refusant d'être " comme

sa mère ". En même temps, elle refusait son rôle de femme. C'était un conflit profond entre l'amour et la haine, avec l'angoisse qui en découlait...

Donc, Mme Z. refusait la grossesse. Elle en était arrivée à haïr la Mère " (en général) et à ne plus supporter le principe de la mère (elle traversait quand une femme enceinte venait à sa rencontre). " Etre mère > était devenu pour elle un symbole qui lui était odieux (comme sa mère).

Ensuite ? Au fur et à mesure que des " prises de conscience "' s'opérèrent, Mme Z. se libéra de ses torsions intérieures. Actuellement ? Elle a deux enfants et est une mère admirable.

** ** te même anamnèse pour tous ?

Evidemment non. Cela reviendrait à dire que mille personnes différentes commenceraient une analyse en profondeur de la même façon. Mille personnes: mille vies différentes, deux mâle parents différents... quand des frères et des soeurs ne naviguent pas dans l'enfance du patient! Chaque personne représente pour le psychologue un problème qu'il n'a jamais vu. Les circonstances de cette per-

1. Voyez La prise de conr@ce, page 219.

sonne, il ne les a jamais entendues. Cela permet à l'analyste d'être chaque jour un peu plus humble et prudent devant les cas qui se présentent à lui. On voit donc - je le répète - que l'analyste doit posséder une disponibilité à toute épreuve, et chaque être humain est le résultat de circonstances personnelles, héréditaires, éducatives, sociales, culturelles ; il possède une historicité semblable à aucune autre, même si les grands fonds humains se ressemblent comme des frères jumeaux. Je vous en reparlerai plus loin. En attendant, il y a le Moi de chacun, les parents de chacun, l'inconscient de chacun, la névrose de chacun,

la façon dont chacun réagit aux circonstances, etc. Tout cela se présente, au début, comme un grand point d'interrogation.

** Un psychologue qui serait figé dans une méthode s'enfermerait dans un piège. Son immuable orthodoxie serait une trappe se refermant sur son travail. Cela équivaudrait à

bloquer son patient dans un cadre d'idées préconçues. La névrose de l'un n'est pas la névrose de l'autre. Cependant chacune de ces névroses est destinée à protéger Mr X. ou Mme Y. contre quelque chose. Mais contre quoi ? Et quelle est cette névrose ? Correspond-elle aux symptômes décrits par la personne en traitement ? A quoi sert cette névrose ? A quoi a-t-elle servi dans le passé ? Pourquoi s'est-elle déclenchée ? Pourquoi a-t-elle continué ? Pourquoi existe-t-ehe encore actuellement alors que les circonstances qui l'ont déclenchée ont probablement disparu ? Toute personne est, en profondeur, une forêt de points d'interrogation. Et cela, que cette personne soit névrosée ou non. Chacun présente des fonds psychiques incommensurables. Par contre, certaines personnes présentent en surface des symptômes qui semblent multiples, alors que la racine de la névrose est archi simple...

Au début d'un travail psychologique profond, analyste et analysé sont donc comme des mineurs tenaces. Le puits de descente est étroit et sombre. N'empêche qu'on démarre, et le plus vite possible. Dans un dédale qui, à première vue, semble effroyablement compliqué, il faut descendre, marche par marche, à la recherche des grands thèmes d'une vie.

Les " réactions " de l'analyste

Extérieurement l'analyste semble passif. Il ne parle pas, ou très peu. Il pose quelques questions judicieuses pour " combler " certains " trous " dans ce que dit l'analysé, lance certains coups de sonde, et essaie de réaliser une continuité dans ce que dit son patient. De toute façon, l'analyste reste neutre ; je ne dis pas : indifférent. Intérieurement, l'analyste reste toujours intensément actif. Rien ne peut lui échapper : ni une expression de voix, ni un silence, ni un lapsus, ni une hésitation, ni une angoisse. Mais s'il doit rester attentif, en aucune façon, sa personnalité et ses opinions ne peuvent intervenir. En aucun cas, quelles que soient les circonstances, il ne peut se sentir " touché " par une opinion que donnerait son patient. Il est évident que si un patient catholique travaille avec un analyste non catholique, ce dernier ne peut, même inconsciemment, réagir par scepticisme ou ironie devant ce que dit son patient. Cela va de soi : mais c'est une condition capitale. Il ne peut pas réagir selon ses opinions ; il ne peut pas mettre dans la balance sa propre personnalité.

Selon la méthode choisie, les réactions de l'analyste vont varier. Il répondra à certaines questions, mais gardera le silence devant certaines autres questions, sourira ou non, fera un geste ou non. Tout cela, selon l'analyste, la méthode choisie et la circonstance du moment. De toute façon (ainsi que vous le verrez plus loin), il n'y aura jamais, au début, d'explications en profondeur, pour cette simple raison que la grande partie est encore inconsciente, que la personne n'est nullement préparée ni à les comprendre, ni à les accepter, ni à les digérer.

** ** ** mrq L'euphorie du début

Souvent, les débuts d'un travail psychologique en profondeur produisent une euphorie d'un type tout à fait spécial. C'est bien normal, ainsi que nous le verrons plus loin. Il arrive d'ailleurs, qu'en cas de névroses récentes, quelques séances suffisent à éliminer les troubles. C'est compréhensible : la névrose n'a pas eu le temps de se déve-

lopper, ni les refoulements de s'enfoncer. Tout dépend donc des cuirasses successives dont la personne s'est revêtue, et qui lui font prendre son caractère apparent pour son caractère réel.

** De toute façon, au début, vont apparaître les trois éléments qui se retrouvent dans toute névrose quelle queue soit: la culpabilité, l'angoisse, l'agressivité (nous verrons de nombreux cas).

Certes, les " prises de conscience " sont encore loin, celles-là qui, à la fin, permettront de dégager le caractère réel, authentique, caché en profondeur. Actuellement, la personne vit d'après un caractère qui n'est nullement le sien. Ce caractère a été formé par une série de défenses et de masques, qui l'ont protégée contre la peur, contre l'angoisse, contre les sentiments d'infériorité, etc. La personne commence donc une analyse avec ses cuirasses et ses défenses. Quelle es la première porte qui s'ouvrira? Tout simplement celle de certains secrets conscients, mais qui étouffent littéralement le patient: secrets qu'il a gardés pour lui, qu'il n'a jamais osé dire à personne, même pas à ses proches. Et voici que cette personne ose reconnaître devant autrui (c'est-à-dire l'analyste) et devant elle-même la

façon dont elle se voit. Peut-être pour la première fois de sa vie, elle ne doit pas jouer un jeu...

Revenons aux caractères " faux ". Ce sont des caractères " apparents ", qui protègent contre la peur. Si une personne se protège, c'est qu'elle se sent menacée. Or, il n'y a aucune raison que la menace cesse... puisque la personne vit chaque jour parnù les autres. Chaque jour, les mécanismes de protection doivent donc se renforcer, s'entretenir, se recréer ; chaque jour, une plaque s'ajoute à la cuirasse, une pierre à la forteresse (voyez le schéma de la page 129). En faisant cela, ces personnes ont tenté d'éliminer le pus (psychique)... sans savoir qu'une puissante épine restait plantée au fond de leur inconscient...

** ** Pour la première fois...

Nous en étions donc à l'euphorie des débuts d'analyse. Voici, par exemple, ce que dit un patient:

1. Voyez La prise de conscience, page 219.

C'est la première fois que j'ose confier à quelqu'un mes troubles parce que je sais qu'en psychologie, on comprend tout et qu'on ne juge rien. J'ai l'impression que votre cabinet de travail est une île où rien ne peut m'atteindre...

On dirait un enfant qui cherche la paix et la sécurité ? En réalité, il s'agit d'un homme possédant une énergie considérable, une intelligence exceptionnelle, et venu trouver l'analyste pour déviations sexuelles. Mais, comme cet homme est atteint d'une névrose, il y a en lui une partie de personnalité restée infantile, donc bloquée : cette partie infantile va se fixer à l'analyste, qui va devenir son " père " analytique (avec tout le symbole profond qui y est lié)'. " Votre cabinet de travail est une île où je suis bien et où rien ne peut m'atteindre... " rappelle la chaleur du Sein Maternel. Mais ceci est une autre histoire, dont je vous parlerai plus loin.

Donc, cet homme qui, pendant des années, a vécu crispé commence à baigner dans l'euphorie. Pourquoi ? Tout d'abord, parce qu'il sait et sent que l'analyste l'accepte et l'aime tel qu'il est, sans l'ombre d'un jugement moral.

Cet homme dit encore :

- Pour la première fois, je sens que je ne suis pas un monstre de perversion, mais que j'ai été dévié de ma route

à la suite de circonstances que je n'ai pas vues. Je pourrai donc vous dire sans honte tout ce que je ressens. C'est formidable, ça!

Alors, un raisonnement s'installe doucement en la personne: " L'analyste m'accepte et m'aime. Donc, au fond, je pourrais peut-être, moi aussi, m'accepter et m'aimer tel que je suis actuellement, en attendant de devenir moi-même ? Si l'analyste m'accepte et me respecte, c'est que je ne suis pas responsable de ce que je suis; mon seul t défaut " est d'avoir un inconscient... Ma.;s suis-je vraiment ce que je crois être ? DE toute façon, je dois essayer de voir clair et ce qui bloque ma liberté intérieure... ".

'@t cet homme aurait raison. S'il se fait analyser, ce n'est pas pour détruire sa personnalité. C'est pour détruire les cuirasses infantiles qui cachent son vrai Moi (même si ces

1. Voyez en page 212.

cuirasses infantiles ont souvent des apparences de force cuirasses que l'on prend souvent pour le caractère réel. Or, dans la vie courante, l'homme névrosé est souvent obligé de se montrer tel que les autres voudraient qu'il fUt. Par exemple :

- Cela fait vingt ans que je joue un rôle et que le porte un masque. Jy suis obligé, sinon les autres me verraient tel que je suis. Alors, ils me mépriseraient. Je suis un faible. Mais je ne peux pas montrer aux autres que je suis un faible. Donc, le dois paraître fort. Si les autres savaient ce que je suis réellement, ils me mépriseraient et m'abandonneraient. C'est épuisant de jouer ce jeu à chaque instant. Le seul jour où je puisse être un peu moi-même, c'est le dimanche, quand je me repose à la campagne. Et encore, à ce moment-là, c'est tellement angoissant de se dire: "Je suis un faible, mais demain, je devrai recommencer à reprendre mon rôle et mon masque... ".

** ** L'oeuphorie continue-t-elle ?

Certainement pas. Le début de l'analyse consiste à faire le tour de la " matière consciente > : les symptômes, l'enfance, l'adolescence, les parents, etc. Le patient explore la surface, mais ne touche pas encore son inconscient (les interactions entre le conscient et l'inconscient sont fréquen-

tes, mais ne sont pas ressenties par le patient. On ne peut d'ailleurs jamais séparer le conscient de l'inconscient, puisque le premier baigne sans cesse dans le second, comme une éponge dans l'eau').

Mais peu à peu, la matière consciente s'épuiser C'est le moment où l'analysé déclare: " Je n'ai plus rien à dire", ou: " je ne me souviens plus de rien ". C'est le moment

E.,t.il possible de comparer les débuts d'une analyse avec la confession catholique De part et d'autre. il y a une libération apportée par l'aveu de secrets étouffants (la religieuse comporte un aspect liuniain qui n'est pas négligeable). D'un autre côté, il y a opposition apparente : la confession religieuse apporte le pardon des fautes, tendis que l'analyse.tend à supprimer les sentiments de culpabilité. Mais il faut hi,-.; @Oi!- que le@ mots de " faute " et de " culpabilité " ne prennent pas, sur le plan psycholOgl";;P. et le plan religieux, le même sens (voyez la préface).

** En psychologie, il n'y a pas de morale au sens où on l'entend généralement. La morale, en psychologie, c'est le Sur-Moi. Ce n'est qu'après une analyse complète que, sur le plan psychologique, une véritable morale individuelle apparait. C'est une morale naturelle qui ne se bâtit plus sur des interdits mais sur des règles de vie choisies en connaissance de cause et en toute liberté intérieure.

2. Voyez en page 260.

où on va commencer à descendre dans le puits de l'inconscient, étroit et bouché au début, s'élargissant ensuite. C'est donc ici que les difficultés, les résistances, les blocages, le transfert, vont commencer'. Il est d'ailleurs facile de le comprendre. Reprenons le cas ci-dessus. Mr X. possède en lui une série d'angoisses inconscientes de plus en plus profondes. Parmi ces angoisses, se trouve celle d'être reconnu comme faible. Pendant des années, il a donc tout fait pour paraître fort, à ses yeux et aux yeux des autres. Il se peut qu'à l'extérieur, il paraisse un homme " fort " ; mais devant son épouse, il joue au " petit garçon tendre ", par exemple. Si c'est inconscient, il est évident que le fait de s'en rendre compte provoquera une émotion très désagréable et une nouvelle angoisse. Donc, il fera le maximum pour passer à côté... et pour ne pas s'en rendre compte. Chacun d'ailleurs ferait la même chose. Mais n'empêche que cette angoisse bloque de l'énergie, qui se libérera dès que Mr X. " prendra conscience " de ce qui se passe.

** ** ** mrq Le patient résiste

Devant qui résiste-t-il ? Devant lui-même. Voici une partie de séance du patient dont il est question plus haut:

- Nom d'un, chien, mes troubles, c'est très bien, mais ensuite... ? Vous m'avez dit qu'une analyse est dure. Je commence à m'en rendre compte... C'est tout MOI qui suis en leu, ou plutôt, mes faux-Moi ! Des tas de choses remontent... je les croyais classées au fond d'un vieux tiroir... plus commode d'essayer de les oublier... de s'oublier... de ne pas voir comment on est réellement... oui... plus commode... C'est comme si tout se mettait à bouger à l'intérieur... un vrai chahut... Si je lâche un crampon, je sens que tous les autres vont lâcher et dégringoler à la suite... Est-ce que je suis ce que je suis ?... Est-ce que cette analyse ne va pas tout fiche en l'air ? Mais je souffre, moi, et je veux en sortir! Et il me semble que si j'arrive à voir nettement toutes ces choses que je ressens confusément,

1. Ces divers points sont examinés plus loin.

cela ira de soi... Mais bon dieu de bon dieu, que c'est difficile d'aller vers le fond de soi! Au plus la porte de ma prison s'ouvre, au plus je m'accroche aux barreaux... Peur de vivre ? Peur d'être adulte et responsable ?...

Donc, le patient résiste. Mais, tout d'abord, qu'est-ce qui résiste ? Qu'est-ce qu'une résistance ? La résistance est une sorte de refoulement'. Ce qui résiste surtout, ce sont les parties névrotiques de la personnalité. Ce qui devrait " sortir " et devenir conscient, est refoulé dans l'inconscient... tant que le patient n'est pas devenu suffisamment fort pour supporter certaines " révélations " sur lui-même. Pourquoi ?

Pendant des années, un homme s'est enfermé dans une forteresse et a braqué ses canons vers la plaine où étaient répandus des ennemis. Mais voici que l'analyste s'appro- 1

che avec l'intention de démolir cette forteresse devenue inutile... parce qu'il y a plus d'ennemis (sauf dans l'esprit du patient). Que feriez-vous à la place du patient, sinon chercher à consolider la brique que l'analyste veut enlever, et à verrouiller la porte qu'il veut ouvrir ? Dans ce cas, l'agressivité et l'angoisse apparaissent presque toujours... ce qui est bien logique. Rappelez-vous ce que disait le patient: " Au plus la porte de ma prison s'ouvre, au plus je m'accroche aux barreaux... ".

Un autre disait :

- Cela va beaucoup mieux. Mais c'est drôle : souvent, j'ai l'impression de surgir enfin dans l'existence, de passer une grande porte... et puis de filer à toute allure vers l'arrière, de me replier dans mes fuites, mon travail acharné qui me sert de refuge, mes masques...

** ** Deux sortes de résistances

Il y a celles qui viennent de la personnalité véritable et authentique. Dans ce cas, ce ne sont pas de vraies résistances, et il est certain que l'analyste n'y touchera jamais. Un exemple : si une personne bouddhiste se fait analyser par un catholique, il est évident que l'atavisme bouddhique de la personne résistera à toute " intrusion " catholique de

la part d'un mauvais analyste. Et ce bouddhiste aurait rai-

1. Voyez Le refoulement, page 335.

son... à moins que sa religion ne soit un symptôme névrotique parmi d'autres.

Le meilleur critère : s'il s'agit d'un symptôme névrotique, il s'agit d'une fausse sécurité. Donc, l'angoisse et l'agressivité apparaîtront si on y touche. Mais ce ne sera pas le cas s'il s'agit d'un mode de vie authentique, à moins que ce mode de vie " soit tellement figé et sclérosé qu'il résiste aux obus les plus puissants. Nous retombons donc dans la très difficile question : telle action fait-elle partie d'une névrose, ou non ?

Je vous disais que " résister > si@ie " refouler > et empêcher l'inconscient de faire surface (afin d'éviter la souffrance, puisqu'un refoulement est toujours lié à des émotions pénibles). Supposons maintenant je vous en parlerai plus loin) que l'analyste montre trop vite ce qui est patho logique dans l'inconscient de son patient. Il est évident que le patient va réagir par une résistance ; c'est normal, puisqu'on attaque une sécurité qui, tout en étant fausse, lui a été essentielle jusqu'à présent, et dont il a encore besoin pour se protéger.

Donc, si l'analyste veut aller trop vite, si pour lui tout est clair et s'il a envie de faire comprendre rapidement à son patient ce qui se passe, c'est le meilleur moyen de faire apparaître une angoisse et une résistance qui bloqueraient tout le traitement.

Voici d'ailleurs ce que disait un homme, avec une agressivité considérable :

- C'est facile, votre rôle Vous ne dites rien ; vous écoutez ; alors n'importe qui peut être psychanalyste ?

Mais, deux mois plus tard:

- Je me rends compte pour la première fois combien votre silence me frustrait. Je me disais, sans oser vous l'avouer: " Pour qui se prend-il ? ". Je me rends compte aussi qu'au début, l'analyste ne peut rien dire et doit être terriblement attentif. Je vois maintenant combien vos silences, vos paroles, vos gestes, votre poignée de main, avaient une répercussion sur moi. Je les ruminais vaguement pendant des jours. Je me disais: " Qu'est-ce qu'il pense de moi ? Est-ce que j'ai bien répondu ? " (Je signale ici qu'il

n'avait pas à répondre ", puisqu'aucune question ne lui

était posée ; mais cette impression d'" examen " est très courante en début d'analyse.) Si vous m'aviez dit au début ce que vous m'avez fait découvrir maintenant par toutes petites touches, j'aurais rigolé à fond, ou j'aurais fait Dieu sait quoi...

** ** Quelques exemples de résistance

Un patient exagérément poli

Ce cas se présente souvent en début d'analyse. Le patient se montre d'une politesse " inattaquable >, d'une courtoisie sans la moindre faille, qui va jusqu'à la soumission totale.

Populairement, on dirait " Trop poli pour être honnête ". En analyse, on peut dire . " Cette politesse'extrême cache une grande agressivité et une forte angoisse ". Par sa politesse, le patient se rend donc " inattaquable ". Or, il fait une analyse pour être " attaqué ", c'est-à-dire pour détruire son faux caractère. Il est évident que, dans la vie quotidienne, la grande politesse est " bien vue ". En analyse, le patient fait de même : il se cache derrière sa politesse, pour c être bien vu " de l'analyste (c'est-à-dire non critiqué et aimé), et pour ne donner aucune prise.

0

La politesse est donc, dans ce cas, une défense. Chaque fois que l'agressivité a tendance à apparaître, le patient la refoule... et renforce sa politesse. On a donc affaire à un comportement qui risque de devenir un cercle vicieux si on ne le rompt pas rapidement.

Voici un extrait: il montre un jeune homme qui " se cache " sous sa courtoisie, comme d'autres se cachent sous la désinvolture, les plaisanteries, etc.

- Bonsoir, Monsieur. Comment allez-vous ? (Il serre la main avec trop de cordialité ; il insiste trop ; il sourit trop ; il est trop gentil. Il fait trois pas en avant puis se retourne.) Vous avez passé une bonne journée ? Vous allez bien ?

- Oui, merci.
- Je suis vraiment désolé d'être reçu si tard, mais (flot

d'explications ou plutôt de " justifications "). Je@re ne pas trop vous fatiguer ?

- (Sourire et négation de la tête.)

- (Trop grande cordialité, comme s'il était " terriblement " soulagé): Ah, tant mieux 1 Parce que, vous voyez, j'ai horreur de causer le moindre dérangement aux gens (sourire)... surtout à vous !

Que voyons-nous ici ? Tout d'abord, ce jeune homme se sent coupable; il éprouve le besoin de justifier sa présence et la " faveur " qui lui est faite d'être reçu si tard. Pendant ses séances, que se passe-t-il ? Jamais il n'ose contredire l'analyste. Jamais il n'émet une opinion personnelle. il fuit dans la politesse et la soumission. Il y a donc ici une c résistance " importante, puisqu'il oppose toujours la façade suivante : accepter immédiatement ce que dit l'analyste, dire amen à tout...

Il dit : J'ai horreur de déranger les gens.

Inconciemment il pense: j'ai peur d'avoir l'impression que je dérange. J'ai d'ailleurs toujours la certitude de déranger, d'être " en trop ", de n'être pas à ma place. En disant " j'ai horreur de déranger , j'espère, par ma courtoisie, qu'on me considérera comme quelqu'un de " très bien ". C'est d'ailleurs ma principale sécurité; je dois tout faire pour la conserver; donc, je dois sans cesse renforcer ma politesse. Si le suis agressif ou spontané, c on > risque de m'en vouloir et de mal me considérer ; ce qui me procure de l'angoisse. Or, je veux éviter l'angoisse : donc, je dois rester poli et non agressif...

De plus, le patient prend de nombreuses notes avec une trop grande application.

Il dit: Voilà. J'ai pris beaucoup de notes hier pour ma séance d'aujourd'hui. De cette façon, vous gagnez du temps, j'espère ?

Inconsciemment il pense : En montrant que je travaille bien, respère que l'analyste m'aimera et m'admirera. Ainsi, le me sentirai moins coupable. De plus, ces notes préparées me permettent de me montrer brillant et de me faire " admirer " par mon analyste... d'autant que les silences m'angoissent fortement pendant la séance; ces notes me permettent d'y échapper.

D'ailleurs, ici, l'analyste a demandé
- Pourquoi prenez-vous des notes avant la séance ?

- Oh... mais c'est comme vous voulez, Monsieur! Je pensais vous aider; mais si vous désirez que je n'en prenne pas, je cesserai !

C'est encore le même jeu. De plus, le patient à l'impression qu'en posant la question, l'analyste démasque " la défense. Le jeune homme devrait donc se montrer agressif. Or, il renforce sa politesse et sa soumission. Nous retombons donc dans ce qui était dit plus haut.

(Il s'agissait d'un jeune homme ayant été élevé par des parents autoritaires qui l'ont obligé à cacher sa personnalité sous une façade d'obéissance.)

** ** Du lapsus à l'acte manqué

On comprend fort bien qu'un patient puisse résister de façons très différentes. Les résistances se produisent souvent lorsqu'on approche d'un problème fondamental qui remet en question une partie importante de la personnalité, ou quand le patient éprouve la sensation qu'il va être " démasqué " par son analyste. C'est alors que se manifeste toute une série d'actions qui marquent bien la résistance inconsciente de la personne.

Les lapsus ou les actes manqués font partie de la vie quotidienne, aussi bien que du traitement psychanalytique. Freud, d'ailleurs, a acquis une grande partie de sa renommée populaire, en montrant que, entre la vie psychique normale et la pathologie, existent des " ponts ". Il a montré que beaucoup de comportements pathologiques ne sont que l'exagération de comportements normaux.

Dans le public, on parle beaucoup des actes manqués et des lapsus. Et c'est tout juste si beaucoup de personnes ne croient pas que toute la psychanalyse se résume à cela. De toute façon, Freud, dans Psychopathologie de la vie quotidienne, a montré à quel point le fait d'oublier un rendez-vous, un projet, un nom, de même que la perte ou la détérioration de certains objets, peuvent être produits par des processus inconscients dont le sujet n'a pas la moindre idée. A moins que, dans certains cas, il ne rectifie immédiatement ce qu'il vient de dire ou de faire ; mais n'empêche que " cela " a été dit ou fait.

Je crois qu'il est inutile de m'étendre sur le problème

ici, et que quelques exemples le feront bien comprendre.

Lorsque certaines résistances se manifestent, en cours d'analyse, il arrive fréquemment que :

- Le patient manque son bus ; il dépasse l'arrêt du bus ; il se trompe de bouton de sonnerie ; il commet une erreur d'heure ou de jour ; il ne se sent " pas bien " au dernier moment ; il " oublie > de régler les honoraires (par agressivité contre l'analyste ; sous-entendu : Je ne veux pas payer "), etc.

Tout cela est d'ailleurs très courant pendant une analyse.

Prenons un autre exemple : celui d'un adolescent sans cesse surveillé, harcelé par un parent tâtillon, et qui va laisser tomber un objet précieux appartenant à ce parent. A première vue, il semble qu'il le laisse tomber par inadvertance ou par distraction ; mais à seconde vue, ce bris d'objet traduit une violente hostilité inconsciente contre le parent. A moins qu'il ne s'agisse d'un " matricide " (ou d'un " parricide ") symbolique (vous trouverez des cas de ce genre plus loin). Ici, l'objet symbolise le parent que, inconsciemment, l'adolescent voudrait tuer. Il y a donc un mécanisme de substitution. D'autres mécanismes de substitution sont très courants : une personne en colère frappe la table du poing, alors que, inconsciemment, elle désire frapper son adversaire. Un amoureux embrasse la lettre, parce que la bouche de sa fiancée lui est inacessible. On pourrait évidemment trouver de très nombreux exemples dans la vie quotidienne.

Le lapsus et l'acte manqué traduisent donc des situations inconscientes. Dans certains cas, ils peuvent donner des indications précieuses à l'analyste (et, par conséquent, à son patient). Voici maintenant quelques exemples :

Un homme extrêmement féminisé, homosexuel latent, dit à l'analyste :

- Désirez-vous que je vous envoie mes règles ? (au lieu de : mes rêves).

Un autre patient, très fixé à sa mère, dit:

- Ce jour-là, j'étais triste ; et j'ai voulu revenir dans ma mère (au lieu de : chez ma mère)'.

Un autre homme, très féminisé également

Je suis assez boudoir... (au lieu de : boudeur).

Un homme:

J'ai toujours peur de faire sexuel (au lieu de : faire l'acte sexuel). Cela marquait bien la situation inconsciente, parce que cet homme était atteint de perfectionnisme, était incapable de se laisser aller à ses instincts profonds, et avait toujours peur de " perdre la face ". " Faire sexuel " signifiait donc pour lui : perdre la face, perdre une fausse màitrise de soi, et être jugé comme " imparfait " par sa partenaire.

Un autre patient dit

- Mon remords, maintenant que je gagne de l'argent, est de n'avoir pas aimé ma mère. Et pourtant, je l'adorais... (aimé au lieu de : aide).

Un autre exemple :

- Votre profession ? demande l'analyste à un homme très féminisé.

- Décoratrice... euh... décorateur.

Encore un exemple pour finir. Il s'agit d'une femme ayant grosso modo refusé sa condition féminine. Elle écrit à l'analyste :

- Les hommes, je les hais tous mis dans le même sac...

Je crois que ces quelques exemples montrent bien le caractère de " trahison de soi " involontaire du lapsus ou de l'acte manqué. Cette " trahison " provient évidemment d'une tendance interne, et d'une volonté inconsciente. Il s'agit donc d'un acte échappant au contrôle du sujet.

0

Avant de continuer, je propose maintenant d'examiner l'agressivité normale et anormale. Comme je l'ai dit, elle est toujours présente dans la névrose. Elle peut être visible ou refoulée (nous venons de le voir).

Je commencerai donc par le problème général, suivi de quelques cas où nous retrouverons un même fil conducteur.

** ** ** mrq J'EXISTE
DONC JE SUIS AGRESSIF

(au lieu de : je les ai ... que pas à tort et à travers, ne crache pas le feu : elle est

L'agressivité pathologique fait partie de toute névrose. Cette agressivité peut être visible ", déclarée ; mais elle peut être " latente ", invisible, et recouverte par une série de camouflages.

Et l'agressivité dans la vie quotidienne ? Quand est-elle normale ? Quand est-elle anormale ? Quels peuvent être ses effets ?

Normale

Exister implique l'affirmation de soi-même. Dans ce sens, l'agressivité est normale. Cette agressivité-là n'atta-

l'expression des tendances actives de l'être humain.

Agressif ? Vous l'êtes en ouvrant simplement une porte, puisque vous devez imposer votre décision à un objet inerte. Mais l'agressivité devient pathologique si, la porte ou rési tant, vous lui lancez un coup de pied en grinçant S
la traitant de " sale porte >.

Et c'est ce que font des millions d'adultes dans des milliards d'actions quotidiennes.

L'agressivité normale est l'expression de toute tendance active, tournée vers l'extérieur.

0 L'agressivité anormale possède un caractère destructeur, hostile ; elle est pratiquement toujours basée sur la peur (comme celle de l'animal acculé).

Mais que de, mosaïques possibles! Par exemple, on peut avoir peur et " forcer la dose " pour s'imposer. Ce faisant, on échappe à la peur. C'est donc une agressivité

anormale. Mais on peut sembler n'être jamais agressif ; on

peut sembler extrêmement courtois, respectueux des autres... et cacher une énorme poche d'agressivité incons-

ciente (cas type : celui d'un adolescent brimé par un parent tyrannique et qui, n'osant se révolter, " refoule " son agressivité et devient " bien sage " et " bien soumis ").

Je devrais passer en revue les agressivités pathologiques

que l'on rencontre en clinique : celle des persécutés, érotomanes, alcooliques, épileptiques, etc. Je devrais parler également des agressivités constitutionnelles (donc... nor-

males celle des tempéraments violents et impulsifs, de certaines races, etc. Mais le plus sage est de rester dans notre cadre afin de ne pas brouiller des pistes déjà passa-

blement nombreuses.

Si une vache sent une mouche lui chatouiller le dos, que fait-elle ? Elle lance un coup de queue agressif. Pourquoi ? Pour éliminer la mouche. Va-t-elle ou non tuer la mouche ? Peu lui chaut: elle veut simplement éliminer la mouche. Son geste est instinctif : c'est une défense pure et simple. Mais pourquoi veut-eue éliminer la mouche ? Parce que cette mouche la dérange, " déséquilibre " son bien-être et perturbe la fonction biologique qui est le principe même de son plaisir : brouter, se reposer et dormir. Pas de mouche : c'est la paix et le bien-être. Une mouche ? Le plaisir s'en va. Donc, on élimine la présence de la mouche.

microbe, l'homme et la maladie

Si un microbe perturbe un organisme humain, que se passe-t-il ? La même chose. L'organisme, dérangé et déséquilibré, réagit sans ver@-e u,-@e seconde. Il produit une réaction dp- 'Ir

eiense : l'agressivité, la fuite, la maladie, etc.
@ar ce n'est pas le microbe qui produit la maladie : la maladie est la réaction de l'organisme contre le microbe. Si une épine se plante dans votre doigt, et que cette épine perturbe le fonctionnement hwnionieux de votre organisme, !-. système nerveux entre en état d'alerte, rassemble l'armée des leucocytes. Le pus part à l'attaque. Ce n'est donc pas l'épine qui est la maladie, mais le pus (qui v--,-lt élinùner les microbes pathogènes produits par cette eepine). Nous sommes donc ici en pleine conception moderne de

la médecine'. Et c'est capital pour la compréhension de la névrose.

** Donc, une loi importante : tout organisme vivant recher che, avant tout, son équilibre, son " plaisir ", son bien-être. Votre organisme a besoin de chaleur ? Vous recher-

cherez instinctivement la chaleur et essayerez d'éliminer le froid. Votre organisme aime le froid ? Vous essayerez d'éliminer la chaleur. Et ainsi de suite.

" microbes pi;vehiques " et l'inconscient humain

Continuons, mais cessons de plaisanter. Nous entrons dans un domaine profond, douloureux, produisant des réactions névrotiques à la chaîne, avec leurs cortèges d'angoisses, d'infériorités, de timidités, de culpabilités, d'obsessions, etc.

Si l'inconscient humain pouvait parler, il dirait : " J'ai pour mission de sauvegarder l'équilibre et le bien-être de l'édifice psychique, et j'agis en conséquence, en déclenchant la maladie, si c'est nécessaire ". En gros : si un microbe mord le psychisme, l'inconscient réagit et fait tout pour élinùner le perturbateur. C'est le mécanisme (inconscient) du refoulement (page 335) et de la névrose (page 347). Et des microbes psychiques, il y en a autant que vous voulez, à partir de la petite enfance...

** ** L'enfant et l'agressivité

l'enfant est un " inconscient vivant ". Il cherche à imposer sa vie. Pour ce faire, il " laisse aller " ses instincts. Il cherche à assurer sa vie, avec le plus de bien-être possible, le plus de sécurité possible, le plus de plaisir possible. Si un instinct se manifeste, l'enfant demande que cet instinct se réalise immédiatement, sans tenir compte d'une morale ou d'une politesse qu'il ne connait pas (pas encore !). Donc, si son bien-être dépend du fait de sucer son pouce, ou de jouer avec ses excréments, ou de briser un objet, ou tout ce que vous voulez, l'organisme de l'enfant passe à la réalisation immédiate. C'est le principe du p"ir.

1, Voyez Les prodigieuses victoires dc la psychologie moderne, page 295.

Mais ! Les contacts entre parents et enfant sont évidemment essentiels. L'agressivité normale de l'enfant (qui cherche son bien-être et la réalisation de ses besoins) se heurte aux adultes. Ces derniers ont " canalisé " leur agressivité, l'ont policée, l'ont adaptée (tant bien que mal) aux principes culturels et sociaux. De toute façon, choc entre

l'agressivité instinctive de l'enfant et l'agressivité policée des parents

Or, nous vivons dans une société donnée. Les parents veulent donc " modeler > l'enfant selon telle ou telle norme. Souvent, l'enfant déclenche une réaction d'opposition (tout ceci est bien connu, mais il n'est pas mauvais, je pense, de le répéter). Que se passe-t-il si cette opposition se heurte à des parents qui la brisent net, parce qu'ils sont trop exigeants ou tyranniques, ou parce qu'ils manquent d'amour ? Inconsciemment, l'enfant cherche à préserver son bien-être. Puisque l'enfant se heurte à un mur, nous tombons dans les haines sournoises, les fugues, les chantages, les fausses soumissions cachant de froides déterminations de vengeance, etc. Mais nous trouvons surtout les refoulements. Et c'est ici surtout que je désirais en venir, car c'est très important, de la petite enfance à la vieillesse

Imaginons...

Supposons des cas courants ; mais poussons-les jusqu'à la caricature.

Imaginons un enfant, qui, après plusieurs années de vie heureuse, se verrait nanti d'un petit frère. Imaginons, à ce moment, que les parents rejettent totalement l'àiné, ne le regardent plus jamais, ne lui donnent plus à manger, ne s'occupent plus du tout de lui, etc. Cela, au profit exclusif du petit frère.

Que va-t-il se passer chez l'aîné, consciemment et inconsciemment ? Il est évident qu'il souffrira mille morts. Il sera totalement frustré d'amour (et du bien-être tranquille qui y est lié). Donc, il va haïr son frère. Ce qui est normal, ici. Il se dira: " Si mon frère n'était pas là, je bénéficierais encore de l'amour de mes parents et je conserverais mon bien-être et ma sécurité ". Rappelons-nous le coup de

queue de la vache pour éliminer la mouche. Et revenons à l'aîné. Cet enfant est " déséquilibré ", puisqu'il est profondément perturbé. Donc, son inconscient cherche à rétablir l'équilibre. Mais l'inconscient n'y va jamais par quatre chemins ; il prend la prenùère solution venue. Ici, il s'agit d'éliminer l'agent déséquilibrant : le petit frère. En l'aîné, apparaît un désir inconscient de mort du petit frère. C'est

l'agressivité " à l'état pur ". Mais : ce désir (agressif et inconscient) se heurte à la morale consciente du garçon. Donc : choc entre le conscient et l'inconscient. Donc : contradiction puissante. Qu'en résulte-t-il ?
0 de l'angoisse, due à cette contradiction et aux pulsions inconscientes qui tentent de se frayer un chemin vers la conscience ;
0 de la culpabilité, due à ces pulsions inconscientes, mais vaguement ressenties par l'enfant ;
0 des refoulements : les pulsions inconscientes (le désir de mort) vont se heurter à la morale et seront impitoyablement " refoulées " vers l'endroit d'où elles viennent : l'inconscient.

Que va faire le garçon ?

Il y a plusieurs possibilités (qui se présentent d'ailleurs toujours dans les cas d'agressivité) :
0 ou bien il se montrera franchement agressif et haïra ouvertement son frère ;
0 ou bien il refoulera son agressivité sans le savoir (un refoulement est toujours inconscient, voyez page 335) ;
0 ou bien son agressivité, provoquant trop de culpabilité, va se camoufler. Le garçon deviendra alors d'une extrême gentillesse envers son frère. Pourquoi ? Parce que se sentant coupable de son désir de mort ", il cherche à se faire pardonner (tout cela, inconsciemment) ;
0 ou bien il sera d'une extrême attention envers son frère. Il cherchera à lui éviter le moindre bobo, le moindre accident. Hypocrisie ? Pas du tout ! Il le fera parce que, inconsciemment, il se juge coupable de tout ce qui pourrait arriver à son frère, puisque, inconsciemment, il lui souhaite le pire : la mort. Il agira donc comme s'il était le meilleur frère du monde... et avec la meilleure foi du monde, en

trouvant des justifications : " il faut pardonner ; mon frère n'y peut rien ; mes parents ne savent pas le mal qu'ils me font ; moi je leur pardonne ; etc. >. Inutile de dire que ces justifications ne correspondent nullement à la réalité et que ces réactions peuvent se mélanger !

Dans tout ce OEi nous voyons l'inconscient suivre sa loi: rétablir l'équilibre en éliminant les circonstances gênantes, et sans se préoccuper d'une monde qu'il ne connaît pas.

Exactement, je le répète, comme le pus tente d'éliminer le microbe. Mais le garçon, ici, se sent coupable d'avoir ce pus en lui... dont il ignore l'existence.

** ** Le " souhait de mort " dans la vie courante

Les souhaits de mort inconscients sont-ils courants ? Est-ce que chacun " tue " inconsciemment beaucoup de monde ?

Voici ce que disent des personnes

1) Quand mon père battait ma soeur, je jubilais, parce que ma soeur m'avait toujours écrasé de son mépris...

2) Un jour, mon père s'est brisé une jambe, et je me haïssais d'en être content. Mais il m'humiliait tellement 1

3) Ma mère était si incompréhensive et butée que, un jour, j'ai caché tous ses bijoux ; j'ai volé et brisé celui qu'elle préférait...

4) Quand j'achète du rouge à lèvres, quelque chose en moi me pousse à le choisir le plus agressif possible; je pense à ma mère qui m'annihilait. sous sa volonté, et me reprochait violemment toutes mes tentatives d'être jolie. J'ai quarante ans, mais en achetant mon rouge, le me dis toujours: " Ça lui apprendra, ça la fera enrager; elle n'osera plus rien me dire, et qu'elle aille au diable une fois pour toutes... >

On pourrait continuer ainsi pendant longtemps.

Que signifient ces paroles ? Elles grouillent de " souhaits de mort " inconscients. L'action de la personne cherche à éliminer le perturbateur. Mais le " souhait de mort " (instinctif) est camouflé par la morale, et remplacé par une action plus bénigne.

Traduisons :

(no 1) - U frère jubile " consciemment ; mais incons-

ciemment, il se dit: "S'il pouvait la tuer une fois pour toutes! ".

(no 3) - Cette personne " tue > symboliquement sa mère en brisant ses bijoux.

Et ainsi de suite. Mais je répète que le " souhait de mort " est inconscient (dans la plupart des cas). Il est donc en dehors de la morale. C'est une réaction instinctive de l'organisme perturbé. Cependant, le souhait de mort " provoque automatiquement de la culpabilité, puisqu'il y a toujours conflit entre l'inconscient et la morale. Renouvelé (inconsciemment) pendant des années, le souhait de mort

aboutit souvent à des névroses profondes : ce peut être le cas d'un adulte ayant été élevé par un parent despote, par exemple.

On voit donc que, si on devait empiler les souhaits de mort " émis quotidiennement par l'inconscient humain, cela ferait une pyramide montant jusqu'à la lune. Et qui sont les victimes " de l'inconscient en colère ? Mais... tous ceux qui écrasent, tyrannisent, humilient, infériorisent, dépersonnalisent. Et, si nous ne songeons qu'à certains éducateurs, cela fait déjà une belle quantité.

**   Etre agressif signifie donc : éliminer ce qui gene (ou ce qui fait peur, cela revient au même).

Ce peut être banal : crier fort pour avoir raison et que l'autre ait tort ; battre quelqu'un pour qu'il demande grace ; battre quelqu'un pour le punir ; foudroyer quelqu'un du regard, etc. Ce peut être plus compliqué : être parfaitement poli et gentil (alors que le " fond " de la personnalité est truffé d'agressivité). Ou bien, être sujet à des obsessions vis-à-vis d'une personne proche parce que, inconsciemment, on souhaite sa mort et on s'en sent coupable, etc.

** ** Les visages de l'agressivité

L'agressivité possède ainsi des visages découverts et des visages masqués (surtout !). Envisageons donc les cas les plus courants.

Un critère d'agressivité

On dit que l'agressivité est pathologique, temporairement ou en permanence, quand:

0 elle représente un abri contre une forme quelconque de peur ;

 elle donne de l'angoisse (parce qu'on se sent coupable d'avoir été " méchant ") ;

0 elle est une attitude (plus ou moins) permanente : la personne est presque toujours agressive, stéréotypée dans son attitude d'attaque, et n'arrive pas à se passer de l'agressivité.

Ce ne sont là que des critères généraux, autour desquels peuvent graviter des centaines d'autres formes, plus subtiles. Mais ces quelques points font déjà entrevoir l'immense

masse des gens agressifs (visiblement ou non), et poussés à l'agressivité par la peur (consciente ou inconsciente).

Nous verrons plus loin le très important problème de l'agressivité refoulée par l'enfant à la suite de certaines éducations et aboutissant impitoyablement aux sentiments de culpabilité profonde, à l'angoisse, à la paralysie de la spontanéité et - bien sûr - à la névrose.

** ** L'agressivité visible

C'est celle qu'on remarque, bien entendu. La personne est irritable, prend la mouche pour un rien, est susceptible, mord sans raison, riposte aigrement (même si 'autrui est courtois), veut toujours avoir raison, a un " caractère entier " (cela s'appelle ainsi !), écrase les autres (de préférence ses inférieurs) sous ses reproches ou ses hurlements, etc.

Sauf si cette agressivité provient d'une maladie physique, elle est toujours basée sur la peur. L'agressivité " visible " est d'une forme banale et courante. Elle peut faire de grands ravages (parents envers enfant). Elle provient d'un manque de confiance en soi, de sentiments d'infériorité ou de culpabilité, d'angoisses inconscientes, etc.

** ** L'agreÉ;sivité camouflée

C'est celle qu'on ne remarque pas à l'oeil nu. On peut observer la raideur des attitudes, l'émotivité, la nervosité...

ou un calme trop grand, etc. On observe souvent, également, une trop grande politesse, une trop grande soumission à une autorité (à un chef ou un parent, par exemple). Où est passée l'agressivité dans tout cela ? C'est bien simple : elle s'entasse dans les caves inconscientes de la personnalité, comme de la dynamite sous un jardin fleuri. Pendant une analyse, on trouve toujours cette forme d'agressivité cachée.

Neuf fois sur dix, cette agressivité est inconsciente. Elle est imbibée d'angoisse. La personne n'est pas agressive' parce qu'elle n'ose pas l'être. Si elle n'ose pas l'être, c'est que son agressivité représente un danger. Quel danger ?

Je crois que le mieux est de citer un exemple.

La sexualité, l'agresi§ivité, la cigarette et le crayon
(le cas de Mr Y.)

Voici comment une agressivité normale fut refoulée à

la suite de l'éducation ; ces refoulements auraient pu conduire à l'échec d'une vie.

Monsieur Y. a trente-trois ans.

- Je suis un impuissant sexuel. Jamais je n'ai connu de femme. Je me laisse toujours faire, mais mes parents me l'ont bien appris, ça oui !

- Ils vous ont appris à vous laisser faire ?

- Ils m'ont appri, à ne pas oser. Chaque fois que j'osais je... Je ne parviens pas à l'expliquer... C'est comme actuellement: si rose par exemple imposer mon avis, je rumine longtemps. L'opinion d'autrui est d'ailleurs, pour moi, impérative. Je n'ai jamais vécu en fonction de moi, mais toujours en fonction de l'avis d'autrui...

Je vais résumer rapidement le cas de Mr Y. Il a une attitude humble, extrêmement polie, sounùse, le tout posé sur un socle d'agressivité cachée. Il tient sa cigarette à l'intérieur de la paume (voyez plus loin) ; il prend des notes et, au repos, tient son crayon de la même façon : la pointe à l'intérieur de la paume. Les parents ? Dominateurs, père comme mère, castrants, obligeant le jeune enfant Y. à se sentir écrasé.

Or, la mère ' de Mr Y., par une attitude permanente qu'il serait trop long de détailler, faisait tout pour que l'enfant Y. se sente " horriblement coupable > dès qu'il

était agressif (c'est très important : voyez-en le développement en page 401).

L'agressivité de cet enfant était-elle normale ? Mais oui, bien sûr. L'agressivité permet d'imposer sa vie, de la préserver (à condition qu'elle reste dans les limites normales). Mais, chez l'enfant Y., une agressivité anormale se greffait sur la première. Elle provenait du sentiment d'être frustré et dépersonnalisé par des parents névrosés, tatillons, reprochant tout et rien, répétant sans cesse " tu ne seras bon à rien ", " tu ne sauras jamais ce que nous avons fait pour toi et voilà comment tu nous récompenses >... et autres choses du même ordre, aussi courantes - hélas que la pluie.

Pourquoi Mr Y. devient-il sexuellement impuissant ?

Parce qu'il a confondu sexualité et agressivité. Mais a-t-il eu raison en soi, de les confondre ? Oui : la sexualité masculine est à base d'agressivité. La virilité masculine est " active ", " pénétrante " ; elle doit s'imposer et " percer "

(dans le sens sexuel comme dans le sens social).

Mais que se passa-t-il dans l'inconscient de Mr Y. ?

Pendant son enfance et son adolescence, il refoula son agressivité envers ses parents, puis envers la société. Au lieu d'être personnel et actif, il devint passif. Il devint féminin. Pour échapper aux reproches permanents de ses parents, il devint (en surface) un " gentil petit garçon qui ne ferait pas de mal à une mouche ". D'autant plus qu'il se sentait coupable chaque fois qu'il osait être agressif.

Peu à peu, l'agressivité lui devint interdite... puisque l'expression de sa personnalité l'était ! Il refoula toute tendance agressive envers ses parents, ses amis, ses professeurs, ses chefs, ses ennemis. La peur morbide de la compétition apparut (évidemment). Il refoula ainsi ses instincts sexuels (puisque basés sur l'agressivité).

On peut résumer ainsi les situations

** SITUATION NORMALE

Virilité = agressivité normale = " pénétrer " s'imposer = être actif = " percer " = sexualité normale.

SITUATION DE Mr Y

Agressivité refoulée = virilité refoulée = " se lais-

ser pénétrer " (se laisser faire, être soumis, etc.) = laisser s'imposer les autres = " se laisser percer " (ne pas réagir à l'agressivité des autres, à la personnalité des autres, etc.) = homosexualité latente.

Je vous parlais au début de la façon dont il tenait sa

cigarette et son crayon. Inconsciemment, ces objets étaient des symboles du phallus (= dressés, agressifs, " pointés " vers autrui, menaçants, pénétrants, perçants). Donc, des symboles d'agressivité, refoulée vers l'intérieur (de la paume).

Au fur et à mesure de son travail analytique, l'agressivité de Mr Y. sortit, puis se stabilisa dans une imposition normale de sa personnalité. A ce moment, Mr. Y., sans s'en rendre compte et pendant qu'il redevenait sexuellement normal, tint sa cigarette et son crayon pointés vers le dehors.

Il passait donc d'une sexualité tournée " vers l'intérieur "

(comme une femme) à une sexualité dirigée vers l'extérieur (comme un homme). Et, en même temps qu'il redevenait capable de " pénétrer " sexuellement, il pouvait " pénétrer " (symboliquement) autrui, en donnant son avis, en imposant son opinion de façon active, etc.

Assez souvent d'ailleurs, il arrive que des hommes, ayant refoulé leur personnalité (et l'agressivité normale qui s'y rattache), deviennent sexuellement impuissants. C'est donc le même cas. Mais sont-ils sexuellement impuissants ? Pas du tout. Mais ils sont devenus incapables de s'imposer, de " percer ", sexuellement comme dans la vie courante. Ils deviennent donc " impuissants " dans tous les domaines et le domaine sexuel n'en est qu'un parmi d'autres'

** ** Le cas de Yvan L

Un patient connaît ses symptômes mieux que personne, puisqu'il en souffre chaque jour. Il les décrit minutieusement. Tout cela forme donc le matériel conscient et douloureux. Le patient sait qu'il souffre, mais il ignore ce qui se passe en profondeur. Il se bat contre des ombres. Il lutte contre un ennemi invisible, tapi dans une cave obscure son inconscient.

1 gin petit ég.,@ltniciet 'trt tr(,p leuissant (sexuellement) al(,rs Its'(,n Est im-I)Uissant (sorialentcut),

A la première séance, Mr L. dit :

- Je suis toujours crispé. Je souffre en permanence de l'estomac. J'ai des nausées, je ne puis pas me brosser les dents sans vomir. Dès qu'un collègue de bureau apparaît, je me tends comme un arc. Je suis agressif, injuste.

Ce sont là quelques symptômes grossiers.

Plus tard, Mr L. dira (je marque certains points de repère) :

- Il faut tout de même que je vous avoue une chose je ne parviens pas à m'entendre avec les autres. Je préfère la solitude. Mais je trouve que beaucoup de gens sont des imbéciles et parlent à tort et à travers de choses dont ils ignorent le premier mot. La société m'ennuie, mais je dois avouer aussi qu'elle me fait peur.

Pourquoi Mr L. doit-il " avouer > ? Le fait de ne pouvoir s'entendre avec les autres représente pour lui quelque chose qui risque de le faire mal voir ? Il " avoue " aussi

avoir peur. Pour lui, c'est donc " mal " d'avoir peur ? Et pourquoi a-t-il peur ?

Plus tard, Mr L. dira:

- Je n'ai pas d'amis. J'avoue que ce sont parfois eux qui m'ont lâché parce que, paraît-il, j'ai un esprit de contradiction. Cependant, je n'en suis pas fâché ; comme je vous l'ai dit, je préfère la solitude.

De nouveau, un " j'avoue ", pour la même raison. Il dit avoir un esprit de contradiction (cela cache toujours quelque chose). A nouveau, il justifie son comportement et se rassure. " ... Je préfère la solitude ".

Plus tard, Mr L. dira:

- Je me suis rendu compte d'une chose : je veux toujours avoir raison. Et m'en rendre compte m'a donné un choc. J'ai baissé dans mon estime. C'est probablement pour cela que mes amis m'ont abandonné ? Oui... c'est vrai... Je suis possédé par la rage d'avoir raison... Mais pourquoi ?

Plus tard :

- Je veux avoir raison, même si ce que je dis est contraire à ce que je pense. Si quelqu'un me " mouche ", je le tue en pensée, ou j'ai envie de me suicider ! Mais pourquoi, Seigneur, pourquoi ?

Donc, Mr L. voit une chose : il veut avoir raison envers et contre tout. Mais il ignore pourquoi.

0 Mr L. veut avoir raison; il est désemparé si cela " rate " ;
0 avoir raison est très important pour lui. Avoir raison le protège contre quelque chose. Contre quoi ? Contre une peur. Quelle peur ?
0 quand Mr L. a tort, sa " façade " s'effondre. Une agressivité considérable apparaît, et un désespoir : " Je le tue en pensée, ou je suis prêt à me suicider... "

MODE DE VIE ACTUEL: émtiviti, au@ émotif. fa%", '"ux d'es@, roideu,, "litude, ag@@ @

E : We - Mm"" -. pris en @ pmw

."ISS @@ de lapifflm des &me&

É,.,É J'ai ra"% J'ai le base r6le, j'eh" la am@

AMOISSE à" lie" Ilebon"@
m

sfcuftlré 4tm lm @"Ir fui"%
à n'i@ qw pdx.

ANCOSSU: risque d'@ @ de@ de #a
cm

SÉMITÉ.- Pfflièm "

ATMISSE: emM m.b. ce qul "M Mm (faible) et ce
qu'il@ pmitm (fort). @

SÉCMITÉ WA @ @ - perxttm - WL
%MOISSE: "W de pmitm faible.
SECURIM DE BASE: pr*mwo
de

Observons le schéma de bas en haut. Le no 6 représente le mode de vie actuel de Mr L. Ce mode de vie est conscient. Ce qui se passe du no 5 au no 1 est de plus en plus inconscient. Cet inconscient est formé d'auto-défenses. Le caractère est comme une armure formée de " plaques " de sécurité : chacune de ces sécurités protège contre la peur. Mais Mr L. ne peut pas reconnaître qu'il a peur, puisque ce serait reconnaître sa faiblesse (et retomber dans l'angoisse).

Or :

une sécurité névrotique est toujours menacée... par définition ;

a dès qu'une sécurité est menacée, une angoisse apparaît automatiquement (exactement comme si un cambrioleur

armé tirait le verrou de sûreté de la porte derrière laqueu-. on se cache ; ceci ne vaut que dans la névrose) ;

0 d'après le schéma, on voit que Mr L. est un véritable " sandwich > de sécurités inconscientes. Chacune de ces sécurités, sans cesse menacée, produit de l'angoisse. Et chacune de ces angoisses déclenche, à son tour, un nouveau mécanisme de sécurité.

Que va-t-il se passer ? Mr L. ignore à quel point la façade qu'il montre à autrui est différente de ce qu'il est réellement. Il joue sans cesse un rôle, sans le savoir. Mais ce rôle le protège de l'angoisse.

Il est évident que l'analyste va " creuser i,. Il va devenir semblable au cambrioleur dont je vous parlais. U va pénétrer dans la forteresse blindée que Mr L. a inconsciemment édifi6e pendant des années. Mr L. prétend que ses mawses proviennent de sa vie agitée ; mais il ignore que les causes sont totalement différentes, et que son bonheur est au prix d'un remaniement de toute sa personnalité.

** ** @ IfflmWhé appamt-elle ? Durant l'analyse, l'agressivité apparaît chaque fois que le traitement touche

un " verrou de sécurité ", chaque fois que l'analyste semble mettre en doute tel ou tel aspect du comportement de son patient. Celui-ci a alors l'impression d'être " démasqué " (ce qui, pour lui, signifie " être mal jugé "). Le patient doit arriver à se voir tel qu'il est, alors qu'ü a tout fait pour se cacher à ses propres yeux. Chaque fois qu'une " façade " est menacée, ragressivité est une réaction de défense devant l'angoisse Qe n'envisage ici que très schématiquement le problème).

Les agressivitës seront-elles nombreuses chez Mr L. ? Oui, évidemment, car il ne deviendra pas conscient des points 5 en un tournemain... puisque toute sa vit est basée sur ces sécurités et ces angoisses! Ce n'est que peu à peu qu'il se rendra compte que toute sa personnalité est grippée. En attendant, il résistera', se battra contre lui-même, jusqu'à ce que le procédé analytique proprement dit commence (résistance, transfert', etc.). Alors, des énergies bloquées se libéreront pour aider Mr L. dans sa tache de reconstruction de lui-même.

1. Voyrz page 109 et 9@%iva;ites.

** ** En résumé

Dès le début d'un traitement profond, l'angoisse et l'hostilité apparaissent toujours. Elles peuvent être conscientes ou inconscientes. Elles peuvent se " déverser > sur l'analyste. Ou bien le patient " triche " pour y échapper à moins qu'il ne les camoufle soigneusement (et sans le savoir).

Par exemple, le patient:

téléphone qu'il a un empêchement (imaginaire) pour décommander la séance ;

0 discute, rationalise, ratiocine, fait tout pour " justifier "

son comportement... alors qu'il est venu trouver l'analyste pour changer ce même comportement ;
0 cache son agressivité sous une politesse exagérée
s'accroche à une explication, ou essaie de la provoquer, pour n'avoir pas à " creuser " plus profond ; il échappe ainsi à l'angoisse en se disant qu'après tout, " il n'est pas aussi mal arrangé qu'on pourrait le croire "

il est évident que ces étapes sont très douloureuses pour le patient. C'est ici que la collaboration humaine trouve son ampleur et sa beauté, puisqu'il s'agit de faire naître un homme nouveau dont l'authenticité et la grandeur étaient enfouies sous des scories que la vie, peu à peu, avait accumulées.

Mais il arrive toujours une période (temporaire) où le patient refuse de collaborer (inconsciemment d'ailleurs). C'est la résistance ". Je vous en ai parlé page 109.

Le cas de Paul T.

Paul T. a quarante ans. Très intelligent. Deux enfants. Il dit :

- Je suis marié depuis quinze ans. Comme ma femme est très dynamique, je lui ai laissé la direction du ménage depuis le début. Cela m'arrangeait bien ; j'ai un travail considérable. Or, aujourd'hui, les enfants grandissent ; mes deux garçons ont besoin que je prenne le gouvernail. Je me suis aperçu avec stupeur que je ne le pouvais pas !. J'ai l'impressi . on que ma femme me fait peur. Elle est agressive, mais bonne. Nous nous entendons bien. Jamais d'hostilité de ma part, jamais. Je devrais donc devenir le chef

du ménage... et j'en suis incapable. Est-ce l'habitude prise ? Mais chaque fois que je dois entamer une discussion, le trac apparaît. Si ma femme se fâche, je fais machine arrière...

Voilà donc les symptômes ". L'analyste va déjà se poser quelques questions.

- " Cela m'arrangeait bien >. Cette raison est-elle vraie ? Ou bien préférait-il ne se mêler de rien pour échapper à ses responsabilités ?

- " Nous nous entendons bien ". Mais sous quelles conditions ? S'entendraient-ils encore si cet homme reprenait la direction du ménage ?

" Est-ce l'habitude prise ? " Paul T. cherche une raison : c'est logique. Mais cette raison est-elle vraie ? Nous

verrons que non.

" Si ma femme se tâche, le fais machine arrière Pourquoi ? Qu'éprouve-t-il quand sa femme se fâche ?

Voici un autre extrait de séance (analyse non stricte, voir page 35). (P = Patient; A = Analyste).

P - Ma femme m'a fait une remarque sèche hier. Je lui aurais sauté à la gorge, mais elle n'a rien vu. J'ai été très gentil et tout est rentré dans l'ordre.

A - Pourquoi avez-vous été très gentil ?

P - Mais tellement je me sentais honteux de mon agressivité envers elle

A - Quand votre femme boude, comment réagissez-vous ?

P - Je... je ne suis pas à l'aise. J'ai envie de fiche le camp. Je suis... comme désarçonné... mal dans ma peau... alors, je lui achète des fleurs en rentrant le soir.

A - Alors, elle n'est plus fâchée ?

P - Non.

A - Et vous vous sentez soulagé ?

P - Il est toujours plus agréable de s'entendre

A - Mais vous vous sentez soulagé de quoi ?

P - Je ne sais pas... Soulagé d'un poids. J'ai envie de dire: " Out, tout est arrangé, il n'y a plus de problèmes ! "

A - Problème que vous avez @né toute la journée ?

P - N'exagérons pas, tout de même, non ? Je suis soulagé tout simplement parce que nous nous entendons à nouveau, voilà tout!

Dernière réponse : très agressive. A-t-on touché un point sensible ? De plus, Paul T. se sent " soulagé " - On est toujours soulagé de quelque chose. De quoi ? De ne plus être " brouillé " avec sa femme ? Mais que représente pour Paul T. d'être brouillé avec sa femme ?

Voici ce qu'il dira plus tard :

P - Je suis content de vous voir pour mettre certaines choses au point. Au fond, je me sens comme un petit garçon devant ma femme. Voilà. Je le sentais, mais ne voulais pas m'en rendre compte. Cela m'a angoissé pendant huit jours. Même devant vous, c'est difficile à dire... Devant ma mère aussi, j'étais un petit garçon bien sage, pour éviter les histoires... Quand elle était boudeuse, ' je

rageais, ensuite je la cajolais. Je me croyais toujours en

faute.
A - Vous vous sentiez soulager, quand vous aviez l'im pression quelle vous pardonnait ?
P - Exactement! J'avais l'impression qu'on m aimait à nouveau (un long silence). Comme lorsque j'offre des fleurs à ma femme... (le ton monte). Donc, j'ai peur. J'ai toujours eu peur sans le savoir. J'ai peur. Ma femme est agressive : elle a peur aussi ? Mon chef de bureau, qui gueule tout le temps, a peur du directeur. Mon directeur a peur de sa secrétaire. La secrétaire a tellement peur qu'elle pourrait devenir gardienne d'un camp de concentration. Alors, tout le monde a peur ?

Un long silence. Puis, froidement, sèchement:

P - Pour qui vous prenez-vous pour acculer ainsi les gens dans leurs retranchements ?

A -

P - (Un silence). Je m'excuse. C'est contre moi que je suis furieux. On vit comme ça... et puis on îe rend compte que le problème est ailleurs... On vit dans l'illusion d'une sécurité et d'une liberté, puis on se rend compte qi;'on s'est fourré le doigt dans l'oeil... Et nous ne sommes qu'au début ?
A - Probablement...
P - Ça promet. Mais, tout compte fait, je préfère ça. J'ai-me mieux devenir ce que je suis et ne pli@ avoir peur. Tout ça, c'est probablement la faute de ma mère. Quand j'étais enfant...

134 0 J'existe, donc je suis agressif

Ici commence un nouveau chapitre de l'histoire de Paul

T.

a Voici le " schéma " du comportement de Paul T.

0 mère despote, très boudeuse, donnant souvent à l'en-fant la sensation d'être abandonné ", en faute, seul au monde. D'oiL ' angoisse et sentiments de culpabilité (voyez ce point très important en page 363) ;

a pour échapper à cette angoisse, l'enfant " cajolait " sa mère. Cela lui permettait d'être pardonné (alors qu'il n'avait commis aucune faute !) et d'être aimé à nouveau ;

e moralement dévirifisé (puisqu'il avait dû éviter de s'opposer à sa mère), Paul T. épousa une femme agressive. Il la laissait mener la barque " pour n'avoir pas d'histoires >, donc pour échapper à toute compétition avec sa femme.

Ce schéma est bref ; il serait trop long de le pousser dans des détails profonds. Mais il suffit déjà pour comprendre que la " façade " de Paul T. lui donnait l'impression d'être " pardonné " à longueur de journée. Nous retombons dans la culpabilité, symptôme très fréquent et dont de nombreux exemples seront donnés. Ici également, l'agressivité (pendant l'analyse) apparaîtra chaque fois que l'authenticité du comportement de Paul T. sera nùse en doute. De plus, Paul T., en " revivant " son enfance, aura des crises d'agressivité intenses, dirigées contre sa mère... et contre l'analyste'.

** ** L'angoisse et l'agressivité de Jeanne P.

Il s'agit d'un cas - hélas - fréquent. Jeanne a quarante ans. Célibataire. Elle vit avec son père, veuf depuis longtemps (voir également le Sur-Moi, page 248, avec un exemple à première vue très semblable).

Elle dit :

- Je vis avec mon père veut. Je n'ai jamais voulu l'abandonner. Je n'en avais pas le droit, n'est-ce pas ? Alors, j'ai volontairement renoncé à l'existence pour donner de la joie à mon vieux père jusqu'à sa fin. Mais, plus tard, je serai seule sans personne pour me tenir compagnie ; cela m'angoisse considérablement. Si au moins mon père m'avait obligée d'apprendre un métier! Mais non. Il me répète

1. Voyez Lc tra;jsfr,t. page 199.

sans cesse : " Restons à nous deux !... ". Pourtant, j'aurai' fait mon devoir. Je ne veux juger personne, mais mon idéal de protéger mon père a tout de même sa valeur ?

En fait, la réalité est tout autre. Tout d'abord, le père de Jeanne n'a besoin de rien, possède de l'argent et une robuste santé. Alors, que se passe-t-il, sans entrer dans les détails ? L'anormalité de cette situation crève les yeux. Jeanne le ressent aussi, mais " se justifie " en disant :

- Beaucoup m'ont dit que ma vie était anormale. Je ne sors qu'avec mon père. Je n'ai jamais connu d'autre homme. Pour moi, les devoirs moraux et le sacrifice de soi-même ont toujours été (les impératifs...

Or, l'inconscient de Jeanne n'en pense pas un mot... si je puis dire. Que se passe-t-il donc ?

Ce qui se passe

Elle n'a jamais pu quitter la chaleur rassurante du foyer. Cela lui a permis d'échapper aux responsabilités de la vie.

Elle se protège elle-même. Elle reste (si j'ose dire) dans les jupes de son père.

Il s'agit d'un infantilisme prolongé. Elle a préféré rester une petite enfant accrochée à son père que de se lancer dans la vie (voir aussi le complexe d'CEdipe').

Le père, lui aussi, fait montre d'un égoïsme et d'un attachement sexuel inconscients (dont je ne parlerai pas ici).

Voilà, en gros, la situation. Mais c'est loin d'être terminé. Vous pensez bien que Jeanne ressent, vaguement, cette dépendance infantile et amoureuse envers son père ! Alors,

1. Voyez Lrs prodifeicitses tictoi,es dr la mod@-r;ic.

Ce qu'elle croit

Elle n'a jamais voulu abandonner son père.

Elle croit protéger son père.

Elle a volontairement renoncé à l'existence.

Si mon père m'avait
obligée d'apprendre un
métier !
" Restons donc à nous
deux! "

elle invoque de " nobles raisons " (idéal, devoir moral, etc.). Ces " nobles raisons servent à neutraliser l'agressivité, profondément accumulée, qu'elle ressent envers son père. D'ailleurs, un peu plus tard, elle criera :

C'est à cause de lui que j'ai raté ma vie, à cause de son égoïsme, de sa tyrannie, des bons petits plats qii'il voulait, de ses façons de faire pour que je reste près de lui. Il ne voulait pas que je le quitte : il voulait que je sois sa femme, sa fille, sa mère, tout en même temps!...

De plus, il y a énormément de sentiments de culpabilité, parce que Jeanne éprouve une profonde hostilité envers " cet homme qui a tout fait pour que je ne devienne pas une femme ", mais aussi :

- C'est très drôle... (dira-t-eHe un peu plus tard)... je... quand j'avais quinze ans, ou même vingt... Je me sentais coupable chaque fois que je songeais à un jeune homme... j'avais envie de e jeter dans les bras de mon père et de lui dire de me pardonner pour avoir donné mon coeur à un autre que lui... Je me rends compte aussi que je n'ai jamais osé juger mon père... qu'il avait pour moi toutes les qualités... comme un héros, un dieu...

Et l'angoisse apparaîtra, en même temps qu'un immense soulagement, quand Jeanne dira :

- Eh bien, mon idéal et mon devoir moral, c'étaient de l'égoïsme et de la belle frousse! Mon père est un angoissé; il m'a donné l'angoisse de la vie. Tout ce que je me disais n'était qu'une façade dorée pour cacher ma peur, et pour m'obliger à rester à la maison où il ne faut faire aucun effort... Maintenant, je dois me mettre à aimer vraiment...

Il est évident que, dans un cas de ce genre où la façon de voir les choses " bascule " peu à peu, la présence de l'analyste, ses connaissances et son humanité jouent un rôle capital pour aider à surmonter les angoisses et les doutes apparaissant en cours de route (ce cas est, évidemment, très schématisé).

** ** Que montrent ces exemples ?

Chacune de ces personnes est en proie à un conflit inconscient. Conflit entre l'amour et la haine, entre un 'afantil' isme facile et la vie adulte difficile, entre la soumission et la révolte, etc.

L'angoisse et l'agressivité apparaissent en même temps que le conflit. Au plus l'analyse s'approche du conflit, au plus l'angoisse monte. L'analyste doit donc intervenir à un moment donné. Il arrive toujours un instant où la crise d'agressivité se déclenche (chaque fois que le patient est acculé à une vérité qu'il s'est cachée).

Reprenons le cas de Jeanne P.

Voici ce queue disait plus tard :
P - Quand vous ni'at,ez dirigée vers les courants opposés

qui étaient en moi, vous vous souvenez de ma colère contre vous ?
A - Oui, oui...
P - Elle a bien duré une demi-heure ?
A - (sourire) Une heure.
P - Eh bien... vous mettiez le doigt sur ce que je voulais me cacher, justement! Mais depuis deux semaines, mon angoisse montait comme une inondation. J'avais l'impression que toute ma vie était fausse, que tout était du stuc. Et tout l'était ! Je croyais être une fille dévouée et admirable, et je n'étais qu'une petite fille fixée à son père ; et mon père avait tout fait, sans le savoir, pour que je reste fixée à lui... Ah, c'est joli!
A - Disons que c'est logique ?

P - Quand j'ai été seule au théâtre, j'avais trente-cinq ans! Qu'est-ce que j'ai éprouvé comme angoisse et comme libération à la fois! Je m'en souviendrai toujoi4rs. Et mon pere qui semblait dire : " Ça y est... cette fois, c'est fichu, elle va me quitter... ". Je ne savais plus si je devais rire ou pleurer, si j'étais enfin une femme ou si je devenais un monstre abandonnant son père...

Comme je l'ai dit, l'agressivité,' la culpabilité et l'an-

1. Voyez L'artri-ssi-,-ité, page 117.

goisse apparaissent toujours pendant un traitement psychologique profond. De plus, ces trois sentiments font partie de toute névrose... et de la plupart des vies humaines.

Culpabilité, agressivité, angoisse

L'angoisse et la culpabilité feront l'objet d'un chapitre séparé. Mais voyons-les déjà à travers quelques exemples se présentant pendant une analyse.

Est-il possible de séparer les sentiments de culpabilité, d'agressivité et d'angoisse ? Est-il possible de dire : voici un pur exemple de culpabilité, un pur exemple d'agressivité, etc. ? C'est impossible. Ces sentiments profonds forment un tout ; tantôt l'un d'eux apparaît, tantôt l'autre. Aujourd'hui surgira une hostilité féroce (mais refoulée) contre l'analyste ; demain une hostilité déclarée, ou un laisser-aller confiant, suivi d'une résistance, etc.

Un exemple (téléphonique)

- Allô ! Monsieur ... ? (l'analyste).

- Lui-même.

- Euh... Bonjour Monsieur... Ici Jeanne X... Je ne vous dérange pas ?

- Nullement, Madame.

- Vraiment ? Vous n'êtes pas occupé ?

- Vraiment.

- Ah? C'est étonnant, parce que... enfin... bref... voici... je ne pourrai pas venir demain, parce que... enfin, je dois partir d'urgence en voyage.

Eh bien. nous reportons donc votre rendez-vous au... ?

J'en suis tellement désolée, mais ce voyage est absolument nécessaire. Vous comprenez, je (ici un flot d'expli-. cations concernant le fait que ce voyage était absolument imprévisible, puis) : J'ai tout fait pour le remettre, parce que un rendez-vous est un rendez-vous, n'est-ce, pas et je déteste ne pas tenir mes engagements. Ce n'est vraiment

pas ma faute, vous savez ?

- Mais bien sûr, Madame.

- Je tiens à vous dire que je suis désolée. Devoir supprimer ainsi un engagement avec vous, j'en ferais une maladie.

- Cela peut arriver à tout le monde, n'est-ce pas ?

- Bien sûr, oui, mais enfin... je tiens à ce que vous sachiez que c'est indépendamment de ma volonté... j'apporte toujours une parfaite loyauté envers mes engagements, et puis, ce qui est dit est dit, n'est-ce pas ? Enfin, bon... Je... j'espère que vous ne m'en voudrez pas ?

- Je reporte donc votre rendez-vous au... ?

- Merci. Maintenant, si vous désirez absolument que je vienne, je pourrais encore essayer de remettre mon voyage, mais j'ai déjà donné au moins dix coups de téléphone pour y arriver, et cela semble absolument impossible.

0 Que voyons-nous ? Cette personne se sent " en faute " de façon exagérée. Un peu plus tard, elle dira :

- Vous savez ?... Il ne s'agissait que d'un simple rendez-vous, pas d'un voyage. Mais je me sentais tellement coupable, j'avais tellement l'impression que j'allais vous déplaire et que vous pouviez m'en vouloir, que j'ai grossi le tout pour avoir tellement de bonnes raisons qu'il vous serait impossible de m'en tenir rigueur...

Nous sommes donc dans les sentiments de culpabilité (et dans l'angoisse qui s'y relie toujours). Ce coup de téléphone n'est qu'un acte parmi des milliers d'autres, évidemment ; mais tous les actes de Jeanne sont imbibés par la sensation d'être en faute, d'être tolérée, d'être à peine admise, de devoir justifier toutes ses actions, etc. (les sentiments de culpabilité étant souvent inconscients).

0 Que voyons-nous encore ? Jeanne insiste trop sur des justifications qui pourraient se traduire par -" J'ai vraiment tout fait pour ne pas manquer mon rendez-vous, mais je suis une victime des circonstances... Constatez combien je suis loyale... etc. ". Etait@ conscient à ce moment ? Non. Car Jeanne disait plus tard

- J'avais tellement le trac, j'étais si angoissée que rinventais n'importe quoi; et je croyais ce que je disais ! J'avais l'impression d'être une criminelle qui devait se faire pardonner!...

Et c'est bien cela le sentiment de culpabilité : toujours se sentir en faute... et toujours essayer de se faire

pardonner. Des millions et des millions de personnes agissent - peu ou prou - de la même façon ; et cela, souvent

à partir d'une éducation mal faite, et -'e parents névrosés qui distribuent la sensation d'être coupable pour la rnoindre action de l'enfant et de l'adolescent...

Et tout ce que disait Jeanne pourrait se résumer par " Voyez comme je suis une petite fille. bien sage et soumise à voire autorité ; en échange, ne me rejetez pas, ne m'en veuillez pas et pardonnez-moi, car j'ai tant besoin d'être aimée... ".

cas de Mr Y.

Monsieur Y. ne sonnait jamais au rez-de-chaussée. Il préferait arriver avec une demi-heure d'avance et pénétrer dans l'immeuble à la faveur de l'entrée d'un locataire. Puis il sonnait directement, à l'heure " pile ", à la porte privée.

Et chaque fois, il disait :

- C'est une chance ; j'ai pu entrer parce que quelqu'un avait les clefs. De cette façon, je ne dois pas vous déranger deux fois...

En fait, Monsieur Y. avait peur de déranger deux fois (une, au parldphone, l'autre, à la porte privée). Pourquoi ? Parce que Monsieur Y. essayait de se faire le plus petit possible et de montrer combien il tenait à éviter tout dérangement. Pourquoi ? Pour montrer combien il était " gentil "... et, par conséquent, pour être " accepté " par l'analyste. En effet, ses violents sentiments de culpabilité faisaient que Monsieur Y. se croyait " toléré " partout où il se présentait (comme dans tous les cas de culpabilité, je le répète).

0 Voici un extrait de séance.

P - J'ai trouvé une chose importante!

A - ...

P - Oui. J'ai des sentiments d'intériorité et de culpabilité. Mais c'est bien normal; j'ai toujours détesté ma mère. Il est donc logique que je me sente coupable. Puisque je me sens coupable,'je dois essayer de me punir ! D'ailleurs, j'ai lu cela dans les livres de psychanalyse. Donc, si inconsciemment je dois me punir, il est logique que je recherche l'échec ?

(Triomphant, il regarde l'analyste, puis il ajoute):

P - Je crois que j'ai fait un grand pas, hein ?

A - Peut-être...
P - Comment, peut-être ? Mais c'est clair comme de l'eau !
Il devient agressif. Il continue
- Inconsciemment, je suis tracassé, parce que, moralement, il est interdit de haïr sa mère ! Vous savez que pour moi, rien ne compte en dehors de la noblesse des sentiments !
0 Que se passe-t-il?
1) Le patient " étale " sa " découverte " pour obtenir l'admiration de son analyste ; donc, pour se sentir d'égal à égal, au lieu d'être plongé dans des sentiments d'infériorité, exactement comme un enfant tâche d'attirer l'attention bienveillante de son père.
2) Le patient joue un rôle. Il montre des sentiments nobles et élevés (... " rien ne compte en dehors de la noblesse des sentiments... "). Même si ces sentiments sont foncièrement vrais, ils sont faux ici. Car le patient veut se montrer parfait (ce qui lui permet d'échapper à la critique).
L'analyste peut-il approuver ce que dit le patient, dans ce cas précis ? A aucun prix. S'il le fait, il " bloque " son patient. Ce dernier croit alors qui a raison, et que la noblesse de ses sentiments est authentique. Le patient risque de s'asseoir sur ses lauriers... ce qui lui permet de ne pas descendre davantage en lui.

** ** ** mrq UN ANGE PASSE

Il faut toujours être suspect à ses PROPre yeux.

(Un patient)

Nous entrons ici dans un domaine de l'analyse presque indescriptible. Ce sont, en effet, des milliers de fils ténus, de réactions possibles, de sensations. Comme je l'ai dit, aucun travail en profondeur ne peut être fait sans une collaboration intense entre le psychologue et son patient. Cela va de soi. Cette relation s'établit évidemment par la parole. C'est en parlant que le patient se fait connaître à

l'analyste. C'est en parlant que l'analyste mettra son patient sur la voie, et le conduira vers les prises de conscience sans lesquelles aucune guérison (ou élargissement de la personnalité) ne sont possibles.

Cependant, le silence fait, lui aussi, partie d'une analyse, souvent dans une très large mesure. Il est évident qu'un travail psychologique relie puissamment l'analyste et son patient. Cette union doit s'établir en vue d'un but commun: guérir une personne malade, découvrir une personnalité cachée, faire surgir des possibilités enfouies.

** ** Le silence de l'analyste

Une analyse stricte signifie que le patient peut dire tout ce qui lui passe par la tête, n'importe comment et concernant n'importe quoi, sans tenir compte de quoi que ce soit, ni de la morale, ni de l'opinion possible de l'analyste. ni de ce q ni est " bien ", ni de ce qui est " mal ".

1. Voyez La prise de conscience, page 219.

Pendant une analyse stricte, l'analyste " disparaît " ; ü reste neutre et relativement silencieux.

Il faut d'abord comprendre une chose : l'analyste ne peut, en aucun cas et en aucune manière, influencer son patient par des idées ou des opinions personnelles. L'analyste ne réprouve rien, ne critique, rien, ne juge rien, n'admire rien, ne blâme rien. Il est en dehors de la morale, il est en dehors des opinions. Je l'ai déjà dit. Or, le patient ressent toute attitude profonde de l'analyste. Supposons que nous ayons affaire à un analyste catholique, et que le patient soit athée. Supposons encore que le patient attaque violemment le catholicisme et que l'analyste réagisse intérieurement contre ces attaques (même si aucun muscle de son visage ne tressaille). La cure est compromise. L'analysé ressentira profondément la désapprobation de l'analyste. On comprend donc que l'analyste doit être capable de tourner l'interrupteur de ses opinions. Cela fait partie intégrante de sa profession.

Donc, ranalyste doit " disparaître ". D'autre part, il doit rester présent, avec toutes ses qualités humaines et techniques. Il reste présent à chaque seconde, coeur et esprit. Il devient muet. Il devient silencieux. Il se tait. E écoute ; et c'est pour lui (surtout si le transfert' est violent), la période la plus difficile et la plus fatigante. A le voir, on

le croirait passif (puisqu'il ne parle ni ne réagit). Il est aussi neutre qu'il est possible de l'être. Il écoute avec la même humanité profonde les opinions les plus diverses, les attaques les plus brutales. Des milliers de refoulements, de complexes, d'angoisses, se déversent devant lui.

C'est justement pendant cette " période passive " que l'analyste est le plus actif. Il coupe sa personnalité et ses idées philosophiques au plus profond de lui-même. Il devient un homme sans opinions. Il n'a pas le droit d'en avoir pendant une séance d'analyse. Il devient un homme sans idées. Il doit surtout - c'est l'idéal - être capable de n'avoir plus rien à maîtriser intérieurement. L'analyste se tait, s'apprête à travailler à fond, à mettre en jeu toutes les ressources de son conscient et de son inconscient, au profit de son patient. Il se laisse glisser et couler dans

1. Voycz page 199.

l'inconscient de son patient. Le silence de l'analyste n'est donc pas une " technique " arbitraire mais c'est un moyen profondément humain, permettant de laisser le patient seul avec lui-même, à côté d'un "témoin" avec lequel il s'agit d'établir une union profonde pendant plusieurs mois.

Ceci est général, mais varie selon chaque cas, chaque séance, chaque moment (on a pu le voir à travers les exemples donnés). L'analyste peut intervenir. Cependant, il le fera toujours de façon neutre ; il ne conseille jamais, ne critique jamais, même au plus profond de lui-même. De plus, le silence ne peut pas toujours se pratiquer, à n'importe quel moment et avec n'importe qui. Le silence ne peut pas faire partie d'une technique rigide. Où irait-on si la psychologie s'emmurait dans une technique figée une fois pour toutes ?

Ce qui importe d'ailleurs et surtout, ce n'est pas le silence de l'analyste, mais son attitude intérieure profonde. Et nous retombons ici dans ce que j'ai déjà dit: l'analyse est une chose, mais c'est l'analyste qui importe avant tout (à condition évidemment qu'il possède à fond la technique analytique

** ** Les silences du patient

Mettons-nous à la place du patient. Il est seul avec lui-même. L'analyste est silencieux. Une oreille impartiale, neu-

tre, humaine, écoute. L'inconscient du patient doit remonter avec ses interdits, ses tabous, ses complexes, ses inhibitions, ses angoisses, ses fausses sécurités. Les refoulements les plus profonds doivent émerger. Le patient doit arriver à être d'une sincérité absolue, afin que la collaboration s'établisse profondément. A un certain moment, le patient va, volontairement ou non, se taire. Des silences plus ou moins longs vont planer ; ces silences peuvent durer pendant toute une séance, parfois.

** ** Pourquoi ces silences

Il y a évidemment de nombreux motifs possibles. Le pr,-n-der motif qui vient à l'esprit est que le patient se tait parce qu'il a peur (ou honte) de dire certaines choses.

Il a peur de dire des choses qu'il croit inavouables. Voyons donc diverses formes de silences se présentant en analyse.

Le silence volontaire

Il s'agit de souvenirs, de faits, de sentiments, que le patient désire passer sous silence. C'est bien logique. Le patient pense certaines choses, mais les tait. Non qu'il craigne de se les avouer (s'il les connaît), mais il redoute d'être jugé défavorablement par l'analyste. C'est absurde évidemment ; mais n'empêche que le patient le ressent. Il passe donc certaines choses sous silence. Il tâtonne, tourne autour du pot, plaisante, s'embarque dans des digressions qui n'ont rien à voir avec le problème central. Il fuit. Or, il sait rationnellement que l'analyste ne jugera pas moralement ce qu'il dit. Mais n'empêche que " c'est plus fort que lui ". Le patient a été habitué à ce que les autres jugent, traduisent " ceci est bien, ceci est mal ", se moquent, critiquent, blâment, admirent, etc. Il est donc évident que ce n'est pas en quelques séances que le patient va se débarrasser de son inquiétude profonde devant le " jugement >. Certains d'ailleurs déclarent:

- Il y a des tas de choses de mon enfance et de mon adolescence auxquelles je pense, mais vraiment, je n'ose les dire. Peut-être pourrai-je le faire, la fois prochaine ? Je ne sais pas... Mais je suis incapable de les dire maintenant.

Comment l'analyste va-t-il réagir ? En général, il se tait. Il ne pose aucune question. Il ne pousse jamais l'analysé à parler, pour la bonne raison que ce serait prématuré'. L'accouchement de l'inconscient doit se faire sans effort " forcer " le patient aboutirait à des blocages.

D'autres disent encore :

- Si je devais vous dire ce qui me vient en tête maintenant, je ne sais pas ce que vous penseriez de moi...

- Je sens qu'il y a des histoires qui remontent, que je me suis cachées à moi-même pendant des années. Je ne peux pas encore les saisir très bien, mais si je laissais aller mes pensées, elles reviendraient assez facilement. Mais j'ai l'impression de ne pas vouloir qu'elles reviennent... Pour-

1. Le -patient le ressentirait comine tine castratioii, une miitilatiùn de sa personnalité.

quoi ? Ce n'est pas parce que vous êtes là, puisque j'ai une confiance absolue en vous et que le secret professionnel est absolu en psychanalyse. Je sais aussi que vous ne jugez jamais et que vous m'écoutez avec une affection profonde et le désir très sincère de m'aider... mais je ne peux pas.

Donc, le patient bifurque et prend une autre direction, infiniment plus sûre (il le fait d'ailleurs souvent sans le savoir). Il faut tout de même bien comprendre que, pendant longtemps, le patient s'est caché à lui-même et aux autres. il a présenté une façade. Il a joué un jeu. Il a mis un masque. Et voilà qu'il devrait se mettre rapidement à nu ? On comprend que cela demande un mûrissement progressif. Il faut arriver à dénouer son inconscient sans que trop d'angoisse apparaisse. Car si l'angoisse prend possession d'un homme, il fera évidemment tout pour échapper à cette angoisse. Et cela joue en analyse également, consciemment ou non. 1

Dans le cas qui nous occupe, la seule façon d'échapper à l'angoisse est de parler d'autre chose. Objectivement, le patient est en sécurité. Il est peut-être dans la plus grande sécurité de sa vie : le cabinet de l'analyste. Mais il ne se

de cette
sent pas en sécurité. Il va donc réagir en fonction insécurité.

Il y a des patients qui disent

Vous êtes là à m'écouter sans rien dire. C'est facilet Dans ces conditions, votre métier, je veux bien le faire aussi! Vous m'attendez au tournant, hein ? Eh bien, dans ces conditions, c'est très simple : je ne vous dirai rien du tout.

Ces réflexions sont infantiles, en ce sens qu'elles traduisent: " Vous " voulez " que je parle ? Eh bien, je ne dirai rien. De plus, le besoin de se faire valoir est souvent impérieux. Il y a des silences pendant lesquels le patient " mijote > ce qu'il, va dire, afin de paraître sous son jour le plus favorable.

Une personne disait un jour, au cours d'une anamnèse'

- Avant-hier, j'ai commencé à faire repeindre mey appartements...

Or, c@était faux. Elle n'devait ras fait repeindre. pour la

\-'O) t-Z paè;c

bonne raison qu'elle l'avait fait elle-même. " Mes > appartements étaient exagérés, puisqu'elle possédait un appartement comme tout le monde.

C'est un exemple élémentaire, mais H montre que le désir de se faire valoir peut être parfois très puissant (le patient risque d'ailleurs de s'y enferrer pour un certain temps). Par conséquent, le patient va " fignoler " la vérité en ajoutant tel ou tel adjectif qui renforce ce qu'il dit, en insinuant certaines qualités (qu'il possède ou non, mais qui le mettent en valeur). Le patient est alors comme un peintre qui ferait de petites retouches à un tableau qui emportent l'admiration de l'observateur. L'attitude de l'analyste est invariable : il reste neutre, il enregistre ce qui se passe dans l'inconscient de son patient. Il n'a qu'un but : arriver à sortir son patient du marasme.

** ** Le sens du silence

Le contact humain s'établit par la parole, mais aussi au-delà de la parole. Certains silences sont lourds de sens, qu'ils soient chargés d'agressivité, d'affection, de peur, d'angoisse, de sérénité. Tout silence signifie quelque chose.

Voici le cas d'un homme intelligent, responsable d'un poste important. Après avoir égrené quelques souvenirs pendant que l'analyste demeurait silencieux

Je me demande ce que vous écrivez, comme ça, sans désemparer. Vous n'allez pas me dire que ce que je raconte a de l'importance ? A moins que ce ne soit pour en parler à d'autres analystes ? Vous devez bien rigoler ensemble C'est plus facile de ne pas répondre, hein ?

Silence. Puis, les sentiments de culpabilité apparaissent.

Je vais être sincère. J'ai l'impression de ne rien dire de ce que vous attendez de moi, de vous décevoir, de vous faire perdre votre temps. Vous avez sûrement des patients plus intéressants que moi

Silence. Puis :

- Tiens! En passant, je me demande ce que vous pensez de moi, de mon caractère! Franchement, cela m'intéresserait de le savoir. Si du moins, vous ne restiez pas impénétrable comme un mur? Tiens! Vous me rappelez ma mère!...

Ici, deux choses: il est angoissé devant mon " opinion "

à son sujet, qu'il ne connaît pas. Il croit que je le juge, que je m'amuse à " tester " son " caractère ". Il dit : " Tiens ! En passant... ", ce qui semble désinvolte... mais lui permet d'échapper à l'angoisse. De plus, cela signifie: " Allons? On pourrait parler d'homme à homme, tout de même! " ce qui lui permettrait de discuter, de se justifier, de prouver qu@il a raison : donc, échapper à l'iticertiiiitle et à l'angoisse.

Il continue, après avoir violemment battu des doigts pendant quelques minutes : 1

- Décidément, vous restez impassible. Vous êtes très fort ! Ma mère, au moins, on voyait quand elle était furieuse. Vous, on rie voit rien !

Puis, retournement, d'agressif, il devient soumis

- Flùte. C'est moi qui suis bête... Vous travaillez pour mon bien, pour que je devienne un homme vrai; cela doit vous fatigué énormément... Je vous attaque et vous ne répondez pas.

Silence. Puis, un essai pour entrer en contact " personnel avec l'analyste, pour se faire " pardonner d'avoir été méchant >

Vous êtes partisan (le la non-violence ? Oh, ne me répondez pas, je le comprendrai très bien. Mais il faut être très fort pour être non-violent.

Silence. Puis, une boutade pour rétablir la situation (donc échapper à l'angoisse, une fois encore) :

- C'est plus fort que les catholiques qui se mangent le nez, hein ?

Un patient en analyse aspire à être compris (et à se comprendre), jusque dans les moindres fibres de sa personnalité. Il aspire à s'unir effectivement à l'analyste pour le travail commun. Mais encore faut-il (pour que cette union intérieure se réalise) que le patient cesse d'avoir peur. Or, on se rend compte que si la peur a rOcl,,- pendant des années, ce n'est pas en une heure qu'elle va céder.

On voit, une fois de plus, combien l'analyste, dans certaines périodes du travail psychologique, doit être prudent et " calculer " la moindre de ses interventions, sans jamais cesser d'avoir une attitude intérieure fraternelle.

Le silence du patient est très souvent une fuite. Mais il y

a également des silences opaques, angoissants, dans lesquels le patient s'enfonce d'autant plus qu'il ne rencontre aucun écho de la part de l'analyste. Il arrive alors fréquemment que de brusques décharges d'agressivité, d'hostifité, de colère, se marùfestent. L'attitude de l'analyste varie alors selon les cas et le moment. Il est impossible de tracer une règle générale. Souvent, l'analyste intervient pour analyser l'angoisse qui s'est installée, ainsi que la réaction d'agressivité.

Certains suenees bénis

On peut être silencieux parce qu'on est heureux. Point n'est besoin de paroles pour manifester sa joie, sa paix, sa sécurité. Si le patient est en paix, la sérénité intérieure peut apparaître dans toute son ampleur. Des séances presque entières sont ainsi vécues dans le silence. Le patient n'est ni crispé, ni angoissé. On pourrait dire qu'il se laisse " couler " dans le silence.

Cependant, il ne faut pas que la situation se prolonge. Pourquoi ? Il y a tranquillité de la part du patient. Mais il ne faut pas qu'il continue de ressentir le cabinet de travail de l'analyste comme un " havre de paix ". Il risquerait de s'installer dans cette situation et de n'en plus sortir. Je veux

dire que, se sentant bien, se sentant redevenir " conune un enfant dans le sein maternel ", il n'aurait aucune raison d'en sortir.

Voici encore deux extraits de @nces. Chaque personne pourrait s'y retrouver parce que chacun s'accroche, au cours de la vie, à des sécurités. Mais la névrose est composée de sécurités fausses (voyez page 351). On s'accommode alors de béquilles ; on marche tant bien que mal. Puis voici qu'une libération intérieure commencer se faire. Le patient recommence à marcher. Puis il s'aperçoit qu'il avance sans ces béquilles qui lui ont servi pendant si longtemps. Et il iette un regard en arrière. Il voit ses béquilles s'éloigner: Alors, la tentation de les récupérer est forte. Il a tendance à reprendre ses vieilles sécurités. Il sort de prison, mais veut s'accrocher à ses barreaux, ainsi que

le disait plus haut un patient ; ou bien il a peur de n'avoir plus peur, comme le dira Marie, dans l'exemple qui suit :

Marie dit...

- Depuis une semaine, je suis dans un état... joie, tristesse, joie, peur, pas peur, angoisse, euphorie, forces brusques, faiblesses qui reviennent... Quel mélange! Hier, j'ai eu envie de lâcher l'analyse, alors que je vais beaucoup mieux ! Pourquoi ? Je suis effrayée de ma vérité... Elle est mille fois plus belle qu'avant, mais qu'est-ce que je dois abandonner comme illusions sur moi-même !... Ce n'est pas vers un changement que je vais, mais vers une mutation ! Et c'est ce qui est bizarre : au plus la clarté apparaît, au plus j'ai envie de rentrer dans ma caverne et de me cacher les yeux ! C'est comme une nouvelle naissance, comme si je n'avais jamais vécu... tant de temps gâché, perdu, mort... Et cela m'angoisse de me rendre compte que je n'ai jamais vécu... Cela fait des années que j'ai peur... et voilà que je n'ai plus peur ! C'est idiot... mais cela m'effraie de n'avoir plus peur : Cela m'effraie de devenir adulte ! Je suis comme un prisonnier qui, soudain, serait brutalement lancé dans la @ue, en plein soleil, parmi les gens... Ou comme un clochard à qui on offrirait cent millions qu'il doit gérer et dont il est responsable... C'est toujours ainsi, en analyse ?

- Souvent...

- Eh bien ! Il y en a des prisonniers à la surface de la terre !

Ainsi, l'analyse tire les verrous ; le détenu prend conscience de sa prison. L'analyse fait tomber les murs. Et il faut abandonner cette illusion de se croire libre alors qu'on était prisonnier de ses complexes, de ses angoisses, de ses mécanismes de sécurité...

Jean-Paul dit...

C'est drôle... Tout se défait doucement, comme ça... Ça va bien ; je me sens bien, de plus en plus fort... Et dire que j'étais si dispersé !... Je suis comme un bastion qui a reçu des obus. Au début, je ne savais plus dans quelle pièce me réfugier. Je sentais que mon fortin s'écrou-

lait ; et je m'étais toujours caché dans ce fortin ! J'avais envie de rebâtir mon fortin à toute allure pour m'y recacher, de doubler les murailles, de vous en interdire l'entrée... Je me disais: " Qu'est-ce que je deviendrai si mon fortin disparaît ? ". Et pourtant, je me marie dans un mois, j'ai trouvé une situation stable, je suis plein d'énergi . e. Quand je vois d'où je viens, de quelles illusions sur moi et les autres, de quelles peurs... ! J'avais t#faire à des soldats de plomb, et je les grossissais en en faisant des monstres épouvantables... C'est tout de même inouï comme on peut se cacher la tête dans le sable pour échap-

1 . @

per a soi-meme...

Les interventions de 19a"alyste

Quand l'analyste se met-il à " interpréter ", c'est-à-dire à expliquer ce qui se passe dans les profondeurs de la personnalité du patient ? Quand se met-il à expliquer les tréfonds de la névrose, les causes profondes de cette névrose ?

Rappelons-nous deux choses essentielles. Une personne qui entreprend une analyse désire guérir, consciemment parlant. Cela va de soi, puisqu'ehe souffre. Mais, fréquemment, elle refuse inconsciemment cette guérison. Elle résiste devant cette guérison. Il y a des " blocages ", quand certains matériaux importants remontent de l'inconscient.

Donc, d'un côté -. désir conscient de guérison. De l'autre

refus inconscient de guérison.

C'est bien facile à comprendre puisque (comme déjà dit) la personne désire éliminer les symptômes qui la font souffrir (une idée fixe, une tinùdité, une phobie, etc.). Mais cela ne signifie pas (pendant un certain temps) qu'elle désire abandonner les structures caractérielles qui lui ont servi de défense pendant de nombreuses années. Sa fausse personnalité lui sert de parapluie. Ce parapluie l'encombre ; la personne l'emporte partout. Elle prend son parapluie même quand il fait beau, parce que, pour elle, il pourrait pleuvoir ; elle prend son parapluie dans la rue, dans les salons, dans les bureaux. Elle sent que ce parapluie ne correspond pas à la réalité profonde. Cependant, elle y tient.

Revenons donc à la question : quand l'analyste commence-t-il à interpréter et à expliquer en profondeur ? Quand commence-t-il à pousser son patient vers des " prises de conscience " importantes (page 219) ?
Vous pensez bien que, s'il le pouvait, il le ferait dès le départ. La cure analytique durerait alors deux ou trois semaines, et toute névrose serait éliminée. Mais, dans la pratique, il est loin d'en être ainsi. Tout d'abord, parce i
que l'analyste est incapable, en deux ou trois semaines, de connaître les extrêmes profondeurs de son patient ; ensuite, parce que le diagnostic profond ne serait pas compris par le patient, ou ne serait pas supporté consciemment.

Voici ce que disait un patient:

- Je me rends compte, seulement pour la première fois, que pour vous, analyste, dire un mot doit être terrible. Si, il y a quelque temps, vous m'aviez donné telle ou telle explication que je comprends maintenant, j'aurais sauté dessus, je l'aurais mâchée, je l'aurais digérée de tra-
1
vers, je l'aurais mal comprise, j'aurais été aux aguets, et i

j'aurais été mille fois plus malade qu'auparavant. Si dire un mot, pour vous, doit être terrible, dire une phrase doit être plus terrible encore. Vous devez doser, vous devez marcher sur des oeufs : si votre " scalpel -" dérape, si vous commettez la moindre erreur, je me demande quelles con-

séquences cela peut avoir. Vous pouvez alors toucher quelque chose qui résiste et qui, parce que cela résiste, se bloque encore davantage. Pour vous, dire un mot doit être comme une allumette qui met le jeu à tout un bâti-ment. Mais pourtant, qu'est-ce que j'ai enragé, qu'est-ce que je vous en ai voulu ! J'avais l'impression que vous vous teniez dans un silence olympien, alors que vous faisiez tout simplement, et le mieux possible, votre métier. Je me rends compte maintenant qu'on ne cueille pas de

pommes en hiver.

Un autre disait

Si, au début de mon analyse, vous m'aviez dit: " Ap-portez-moi vos rêves ", je crois que j'en aurais fait une maladie. Je me serais affolé, je me serais senti coupable

parce que je ne rêvais pas ou que j'avais l'impression de ne pas rêver. Je me serais senti anormal de ne pas rêver. Je me serais senti comme un accusé devant vous chaque fois que je serais venu à une séance sans vous apporter de rêve. Je crois même que j'en aurais invent' e pour ne pas vous décevoir. Alors que maintenant, tout vient tout seul...

Je crois qt@e, dans ces deux réflexions, il faut relever une phrase capitale : on ne cueille pas de pommes en hiver. On les cueille quand elles sont mûres. De cette façon, on n'abîme ni les pommes, ni l'arbre. Une personne fait une analyse pour examiner, rechercher et corriger sa vie pro-fonde. Une analyse " cristallise " la vie de tous les jours. On ne cueille pas de pommes en hiver. Cela veut dire que l'analyste ne peut pas dire n'importe quoi, à n'importe qui, n'importe quand. En d'autres mots, il ne peut pas ni pousser l'analyse

donner une interprétation trop vite,
trop rapidement. On ne parle pas chinois à un Français, ni

anglais à un Japonais. L'analyste précède son patient dans le labyrinthe. Si un abîme se présente, l'analyste doit s'assurer que le patient possède la corde et l'échelle qui lui permettront de traverser, au lieu de rester sur le bord, figé par l'angoisse, ou de s'enfuir à toutes jambes vers les anciens refuges.

Une " prise de conscience >1 doit être l'aboutissement d'un lent mûrissement de la personnalité. Supposons même qu'un analyste donne trop tôt une explication en profondeur. Supposons même que son " compagnon de route " le comprenne rationnellement. A quoi cela servirait-il ? A rien. Une " prise de conscience > ne doit pas être captée rationnellement, mais effectivement ; elle doit être vécue et sentie dans la vie quotidienne. Supposons encore que l'analyste agisse trop tôt. S'il touche un refoulement important, il est évident que la personne ne pourra supporter cette interprétation sans grande angoisse. Cette angoisse fera naître une résistance ; cette résistance renforcera le refoulement.

Je résume

une e xplication donnée trop tôt toucherait des refou-

1. Voyez page 219.

lements trop douloureux ; cette interprétation ferait donc naître une angoisse insupportable ;

0 cette angoisse, à son tour, ferait apparaître une résistance et un blocage

0 on ne peut donc rien interpréter en profondeur avant

que plusieurs résistances importantes soient tombées (voir page 109).

Il arrive souvent que des patients disent

- Je me demande quand vous allez me dire quelque chose et ce que vous allez me " révéler " ? Vous Pouvez y aller, vous savez ! Je suis prêt à tout accepter venant de

vous, puisque je suis ici

Est-ce vrai, est-oe faux ? Consciemment, rationnellement, le patient dit vrai. Mais son inconscient pense le

contraire. Une personne névrosée est, comme je l'ai dit, semblable à une personne qui serait au-dessus de l'abime, accrochée à un crampon. Vous pensez donc bien que @si l'analyste veut enlever le crampon sans avoir " assure " son patient, celui-ci saisira immédiatement un autre crampon ou enfoncera davantage le premier. C'est clair.

- Si, il y a trois mois, vous m'aviez dit que la vie avec ma mère m'avait dévirilisé, je crois que je l'aurais accepté. Je l'aurais accepté parce que cela mettait tout sur le dos de ma mère, et rien sur le mien. Si vous m'aviez dit (ce dont je me rends compte aujourd'hui) que tous mes rapports avec autrui étaient basés sur la peur, je crois que le l'aurais accepté aussi. Mais si vous m'aviez dit que je ne demandais qu'une chose aux femmes: leur giron et leur protection, que toute ma gentillesse masquait une peur intense, je crois que je vous aurais sauté à la figure, parce que cela mettait en cause mon comportement tout entier. Et pourtant, c'est vrai. Mais maintenant, je suis beaucoup plus fort, non seulement je l'accepte, mais j'assume cette prise de conscience qui m'a donné un regain considérable d'énergie.

Ce patient a raison. Trois mois auparavant, son " Moi " n'était pas suffisamment armé. En cours d'analyse, par l'élimination progressive des résistances et des refoulements, les énergies bloquées dans l'inconscient se libé-

rèrent et renforcèrent son " Moi ". Par conséquent, ce petit Moi > qu'il avait au départ, ce Moi affaibli, devenait peu à peu adulte, capable de voir, d'accepter et de corriger des infantilismes.

Supposons aussi qu'un analyste dise trop tôt ne fût-ce que ceci (et Dieu sait si c'est bénin !) :

- Votre , grande courtoisie est fausse ; elle est celle d'un enfant qui a peur. Vou's êtes trop courtois parce que vous avez peur d'entrer en compétition avec quelqu'un. Vous ne supportez pas la compétition ; vous avez peur d'être battu ; vous avez peur d'être rejeté ; vous vous sentez faible et apeuré comme un enfant. Votre courtoisie est fausse ; elle masque, en réalité, une agressivité considérable. Mais vous avez peur d'être agressif, parce que vous craignez d'être castré'. Vous êtes masochiste.

Une explication de ce genre donnée trop tôt serait extrêmement dangereuse. En supposant que l'analyste n'en

donne que la première partie, le patient sauterait immédiatement sur le mot " agressivité "... et il en serait satisfait.

Pourquoi ? Au fond de lui-même, il se sent faible. Or, être agressif signifie, pour lui, être fort. En fait, il se croirait félicité. Il se dirait -. " Tant mieux ! Je suis agressif alors que je me croyais faible >. Le patient " jouerait " alors à l'agressif, se croirait en sécurité... et le traitement subirait un temps d'arrêt.

Si une interprétation plus poussée était donnée trop vite, le patient entrerait dans une période d'angoisse. Rendez-vous compte ! Pendant des années, il a vécu de façon trop courtoise, trop gentille, trop polie. Il passe partout pour un homme extrêmement courtois ; la plupart de ses réussites sont basées sur la courtoisie. Or, cette courtoisie est fausse ; elle est celle d'un enfant qui dit: " Oui papa, bien papa ; oui maman, bien maman ". Cela, pour se faire accepter, pour se faire aimer, et pour éviter la sensation d'être " rejeté ". C'est donc la structure même de son caractère profond qui est en jeu. Or, le patient souffre ; sa courtoisie le protège ; cependant, il est sans cesse sous tension, il se sent menacé, il a peur, il est angoissé. Mais il est venu trouver l'analyste pour des symptômes qui n'ont rien à voir avec

1. Voyez La castration, plus loin.

cette fausse courtoisie ! Son " moi " est trop faible encore pour assumer une importante prise de conscience.

Nous voyons donc encore que toutes les interventions de l'analyste doivent se faire suivant l'évolution profonde de son patient. Redisons-nous donc qu'on ne cueille pas de pommes en hiver, que ce soit en psychologie, ou dans la vie courante. Cela n'a d'ailleurs pas grand-chose à voir avec l'intelligence du patient. Cela dépend simplement du mûrissement progressif des abcès inconscients. Il est évident que si on souffre d'un panaris, on doit le faire mûrir, et non taper dessus. Et, comme le dit Nacht: " A vouloir arriver trop vite, on risque de n'arriver jamais ".

Un exemple de partie d'analyse

Voici maintenant un " compte rendu " écrit à l'époque par une personne en analyse (un prêtre intelligent, actif, qui possédait une forte personnalité, mais refoulée) et qui montre parfaitement (et de façon profondément humaine)

le déroulement d'une partie de l'analyse.

- J'étais à la recherche de moi-même parce que je souffrais. Au début de l'analyse, la grande difficulté réside dans la fixation des pensées. Elles apparaissent, viennent et disparaissent ; il est parfois très difficile de les capter. Elles sont gluantes comme des atiguilles; elles nous échappent et le fil est rompu. Il faut attendre. Elles refont alors parfois surface plus loin, beaucoup plus loin ; mais elles sont métamorphosées, parce que quelque chose a craqué dans les résistances intérieures. J'ai cru pendant longtemps que l'intelligence et la raison étaient les maîtres, et que la raison commandait nos comportements et nos actions. Mais je me rends compte maintenant que c'est loin d'être ainsi. Saint Paul disait déjà : " Le bien que je veux faire, je ne le fais pas, et le mal que je veux éviter, je le fais >. Tout ceci pour arriver à la conclusion fondamelntale que, pour faire une observation valable sur nos comportements, il est indispensable de bien connaître l'instrument qu'on emploie. Je m'en rends compte seulement mainte-. nant. Il faut donc apprendre comment nous sommes faits " à l'intérieur >, vérifier sans cesse si notre Moi est intact et correspond à notre personnalité réelle, si ce n'est pas fabriqué de toutes pièces pour nous protéger contre nos

peurs et nos angoisses intérieures. Ce qui était mon cas, et celui de millions de personnes. J'ai vécu longtemps dans le noir, et maintenant, je commence à voir clair. Avant île décider de faire une analvse, je sentais que rien ti'alliiit, que la façon de me tirer (l'affaire était au fond une fuite par la tangente, mais je voulais me le cacher. J'étais sans cesse dans le trac, l'angoisse, les sentiments il'iiifério.,-ité, la peur. Je me croyais timide, et ceci est très important. J'avais honte de moi-même; je n'attendais plus rien (le la vie. J'avais parfois quelques mouvements de révolte, qi4elques mouvements de haine contre moi-même, mais je me sentais si vieux alors que je n'avais que trente-citiq ans ! Ma nervosité ne faisait que s'accroître ; mon éniotivité était grande. La moindre musique un peu romaiitiqt(e me faisait pleurer. Ne voyant, plus réellement ce que j'étais ni qui j'étais, ayant toujours peur, me heuriiint toujours contre (les obstacles que je ne voyais pas parce quarts étaient à l'intérieur, je déci(lai de faire i4ne analyse. Après peu de temps, je nie rends compte combien le psychisme peut être représenté par une pyramide dont la terrasse

supérieure est toute petite et repre"sente le conscient ; tout le restant, jusqu'à la base, étant l'inconsciepit. Il ftillait donc descendre dans cet inconscient : j'avais peur. Il fallait creuser cet inconscient pour atteindre mon développement harmonieux, pour trouver ma véritable personnalité. Au début, c'était terriblement difficile, car il nie semblait n'y avoir aucun accès direct. Il fallut d'abord trouver une porte, mais cette porte était murée et bien camouflée,- je me rends compte maintenant que je la camouflciis malgré moi. Ces découvertes faites, le processus a commencé. O@l a descendu quelques marches et atteint des corri(lors, dos dédales sans nombre, des places sans issues, des oubliettes ncer prudemment, ne pas se tromper.
aussi. Il fallait ava
Finalement, je me sais trouvé dans une grande sal!e souterraine qui était une sorte de crypte, une sorte de caveau. J'y ai trouvé des vieilleries, des pensées qi4i dataient de ma jeunesse ; des souvenirs oubliés, refoulés depuis longtemps. Tout cela remontait tout doucement à la surface de la conscience. J'avais des surprises agréables et désagréables ; je parcourais une galerie après l'autre sous la direction de l'analyste. Après un certain temps, je

reconnaissais des endroits où j'étais déjà passé, des similitudes frappantes avec des choses que ie me rappelais vagiiement. Petit à petit, dans mon esprit, se formait un plan plus Ou moins fidèle, qui le devenait d'autant plus q..,ie j'v travaillais plus longtemps. Avant mon analyse, je sais que .si l'on m'avait parlé de cette pyramitle, j'aurais dit : " Mais je la connais bien cette pyramide, je l'ai visitée de fond en comble, je la connais, moi! > Or, ce que j'ignorais, c'est qu'il y avait une porte murée et qide je Pi'avais aucune idée de ce qu'il y avait là-dessous. Il est étonnant de voir que ce sont ceux qui ne connaissent riept, qui crient le Plus fort qu'ils connaissent tout, alors que ceux qui ont des connaissances très vastes sont beaucoup puits modestes et réservés dans leurs jugements. Le savant s'exprime avec réserve ; le gamin qui sort de l'école a le verbe haut. Et j'étais un gamin. Je devais donc descendre dans ma crypte ; mais je me rendais compte qu'il était impossible que je le fasse moi-même, seul. et qij'il me fallait l'aide (l'un guide, de quelqu'un qui a l'habitude de cette sot-te d'excursion souterraine. C'est ainsi que je fis nia première visite à

l'analyste pour commencer une analyse en profondeur. L'idée d'un guide me conduisant dans les caves d'un vieux château fort (le mien) était naturellement très alléchante, mais inexacte. En l'occurrence, le guide d'un château connait son domaine par coeur; il l'a parcouru tellement ! Ici, c'est totalement différent. Le guide ne connaît pas le châteali, parce que chaque personne est différente de l'autre. il est plutôt un spéléologue qui a l'habileté et les connaissances requises pour tenter cette grande aventure, mais qui ne peut prendre aucun risque parce qu'il a la vie de son client entre les mains. Il doit donc prendre contact tout d'abord: voir à quel genre d'hompne il a affaire, etc. J'ai d'abord repris, dans ses graciles lignes, mon curriciilupti vitoe, les souvenirs se rattachant à chaque époque, des souvenirs conscients, les motifs qui, à ce moment-là. paraiçsaient être les mobiles de mes actions et qui, depuis, ont bien changé.. Dans toute mon affectivité inconsciente (que j'avais imaginée sous forme de pyramide), le guide me faisait descendre. Cela devait être reniiié et fouillé en commençant par le sommet, pour atteindre finalement tout le bloc et les racines profondes. La difficulté était de me tais-

ser aller; mais je me rendais compte que ce n'était qu'un stade initial. Au début, j'avais toujours tendance à raisotiner, à concentrer mon attention et mon intelligence sur un point fixe, un point précis, sur un raisonnement et une discussion. C'est justement ce qu'il ne fallait pas faire. Au fond, je devais me laisser couler dans l'eau. Toutes les censures apportées par mon éducation, mes préjugés, tentaient d'empêcher la manifestation de cette descente. Il fallait donc tâclier d'empêcher ces censures de jouer. C'est plus vite dit que fait. Il faut que le subconscient passe par une doiiane ; et c'est souvent difficile (voyez le Sur-Moi, page 246). C'est comme une gênequ'on ressentirait en se regardant dans un miroir; on verrait une image déformée. On veut toujours être à son avantage, n'est-il pas vrai ? Et c'est ce que je voulais faire, malgré moi, devant l'analyste. Pourtant, je savais rationnellement que l'analyste m'aimait, m'estimait profondément, humainement, et faisait tout pour m'aider sans que jamais le moindre jugement n'intervienne en quoi que ce soit. Comme je l'ai dit, je pensais que l'intelligence dominait toutes les autres facultés. Maintenant, je me rends compte que l'esprit et les idées suivent et s'adaptent aux sentiments, aux émo-

lions profondes qui sont parfois des pulsions qui remontent de l'inconscient à la suite d'une cause extérieure. Et mon analyse continuait. Un jour, j'eus un rêve assez violent que j'apportai à l'analyste, et l'analyste me dit que les différents personnages qui s'agitaient dans mon rêve représentaient plusieurs aspecis de ma personnalité. J'ai conlinué mon travail en sous-sol et cela n'a pas été facile. J'ai eu des contractions, des révoltes, des colères, et cela, je les aurai encore jusqu'à l'accouchement de moi-même. Tout cela semble assez déroutant, surtout au début d'une analyse, parce qi4'il y a des périodes où le chantier semble désert. On a l'impression d'être un pêcheur à la surface d'un lac qui attend un groy poisson, et on s'énerve. Et on s'impatienie, et on se décourage... jusqu'au moment où on se rend compte que le poisson remonte à la surface au moment où on s'y attend le moins. Le premier diagnostic que lit l'analyste - je me repas compte maintenant qu'il était bénin - tomba comme une douche froide. Il me dit calmetnent qi4e ma timidité n'était qu'un symptôme

mais je sentais que je ne voulais pas capituler. Il y a à la base, dit encore l'analyste, une angoisse qui a dominé toute votre évolution et a provoqué des comportements de sécurité. Le premier coup, je ne le digérais pas. Il me fallut plusieurs jours pour que cela s'infiltre lentement en moi. Et cependant, dans la vie, toujours, j'avais l'impression d'être un lâche. Et le psychologue me dit : " Ce n'est pas par lâcheté ou par manque de courage ; le courage est souvent une qualité de l'angoisse. i, Comprenne qui pourra ! Tout cela me bouleversa. L'analyste disait-il cela pour me tranquilliser, pour m'encourager ? Non. Je m'en rendis compte plus tard, car tout cela devint très clair avec le temps. Cependant, je tenais à ma timidité et je continuais à y tenir. Pourquoi ? Parce que je trouvais cela plus convenable que l'angoisse. Au fur et à mesure que j'avançais, une image s'imposait à moi: celle d'un barrage hydraulique qu'il fallait fissurer et faire sauter, peu à peu, pour que les eaux compressées derrière lui se répandent dans la plaine. La nécessité du guide ! Il serait trop long et fastidieux de m'étendre en long et en large sur chaque séance d'analyse. Souvent, je me disais: j'en ai assez. Est-ce que l'heure n'est pas encore sonnée ? Je m'accrochais à mes mécanismes de sécurité. Je savais que j'en avais besoin,.et pourtant,

Dieu sait s'ils m'avaient fait souffrir! Finalement, n'en pouvant plus, je le dis à l'analyste. Je me rendais compte que je devais guérir mes déformations, atteindre ma véritable personnalité que je sentais sourdre, et qu'au fond de moi-même, je refusais. Je devais devenir autonome, et je refusais de devenir autonome. Je me cramponnais inconsciemment à mon enfance, à ma mère, à mes besoins de protection, à mes besoins de soumission. Je sentais des blocages sérieux ; je sentais que je voulais enlever ces blocages, mais que j'y tenais. Mon angoisse montait. Je

devais renaître ; je devais redevenir adulte, et je sentais l'angoisse du petit enfant devant la vie. Aucune aide extérieure ne m'était donnée, sauf cette aide que je concentrais sur l'analyste qui devenait pour moi lin magicien, mon dernier recours en grâce. Et, de plus en plus (jusque-là, je l'avais su théoriquement), je sentais que l'analyste n'avait damai . s un rôle de juge, et que pour lui la question n'est pas celle de dire " c'est bien " ou " c'est mal ". Son but

est purement thérapeutique, purement humain. Il doit redresser des déviations psychiques, rétablir l'équilibre de la personnalité. Après tout, l'ulcère d'estomac d'un catholique ressemble étrangement à l'ulcère d'estomac d'un communiste ! Cependant, de plus en plus, chaque fois que des choses se débloquaient, l'énergie montait-en moi. Je ressentais en moi un besoin d'activité qui avait disparu de-Puis longtemps. Je retrouvais tout un plaisir d'agir, tout en sachant qu'il y avait une condition : que cette angoisse et ces sentiments de culpabilité disparaissent tout d'abord. Un jour, je fis part de mon angoisse à l'analyste, et celui-ci me répondit très calmement, mais de façon très nette: Si on travaille dans la cave, vous devez vous attendre à ressentir des vibrations au premier étage ". C'était clair, c'était précis, et il, n'y avait pas besoin d'explications superflues. Cela éclairait toute la situation.

Puis, je suis entré dans la phase la plus douloureuse du traitement analytique. Quelque chose qu'on ne peut imaginer, qu'on ne peut que difficilement raconter: c'est incommunicable. J'étais vraiment dans la situation du chien de Pavlov, tiraillé entre des tendances absolument contradictoires. Le besoin d'affection et, en même temps, la certitude de n'être pas aimé, étaient une des caractéristiques de mon état. J'avais un besoin intense d'être ap-

prouvé par les autres. Si, au début de l'analyse, l'analyste m'avait brutalement dévoilé à moi-même, je l'aurais probablement étranglé. Je me trouvais, en cette période de l'analyse, tiraillé donc entre des besoins contradictoires: d'un côté, besoin d'être approuvé par les autres; d'un autre côté, besoin d'une indépendance absolue et orgueilleuse. Humilité orgueil, infériorité, supériorité, puissance, se mélangeaient en moi. D'un côté, j'avais besoin d'être parfait pour mériter l'estime des autres, dont j'avais besoin avant tout. Mais navals aussi un besoin d'imperfection et de faiblesse pour inspirer la pitié, et pour empêcher qu'on me rejette et qu'on m'en veuille. Vers tout cela, l'analyste m'a poussé par petites touches, sans jamais dire un mot très précis qui me lasse mal. D'un côté, j'avais la terreur d'être faible, mais d'un autre, j'avais la terreur d'être fort, parce qu'il fallait me battre. J'avais la terreur d'être impuissant devant la difficulté, mais je désirais être puissant en même

temps. Tout cela tourbillonna en moi jour et nuit, pendant toute une période de l'analyse. J'avais l'impression de me trouver au-dessus d'un gouffre. Mais ce qui était le plus tort, c'était le besoin dindépendance absolue qui m'habitait, en même temps qu'un besoin de dépendance, qui m'évitait de prendre mes responsabilités d'adulte. En même temps, je me rendais compte d'autre chose. C'est que mon

couvent représentait pour moi Notre Mère la Sainte Eglise " : le sein de ma mère, en somme. Jy étais bien; j'y étais au chaud,- j'y avais le logis assuré. C'était mon échec. D'un autre côté, j'avais besoin d'en sortir, de rester prêtre, mais de professer, de diriger un établissement religieux, de diriger un institut d'enseignement. D'un côté, je désirais rester dans le sein de c Notre Mère la Sainte Eglise > pour être protégé; d'autre part, j'avais besoin d'être libre...

** **   Le paradoxe final

On comprend donc que la guérison représente un " danger >. Prenons une comparaison. Lorsque l'enfant naît, sa première réaction est un grand cri oeangoisse (voyez L'angoisse de la naissance, page 267). I!enfant est brusquement arraché à la douceur inconsciente du ventre maternel,

pour être plongé dans un monde menaçant. Cest donc, pour son psychisme inconscient, un choc. Et, (inconsciemment toujours) on pourrait dire que l'enfant ne désire qu'une chose . retourner immédiatement dans ce sein maternel d'où il vient, y retrouver le calme, la paix et la sécurité

... Beaucoup d'adultes ont d'ailleurs une attitude semblable, sous des milliers de formes possibles, ainsi que je le montrerai. On pourrait presque dire que, à sa naissance, l'enfant regrette (inconsciemment) d'être né.

Passons à l'adulte qui fait une analyse. S'il s'agit d'une personne névrosée, l'analyse signifie qu'eue doit passer d'un monde infantile à un monde adulte.

Une analyse est une renaissance. Il est donc logique que le patient réagisse par une angoisse temporaire, puisqu'il doit abandonner ses béquilles (= ses sécurités faus-

ses) pour marcher seul (== pour devenir adulte après remaniement profond de sa personnalité)...

Et, à l'extrême, on pourrait citer le mot de Maryse Choisy @ " Pardonnez à l'analyste de vous avoir fait ce mal vous guérir! ".

** ** ** mrq LES SOUVENIRS D'ENFANCE

Une question que l'on se pose souvent : pendant un traitement psychologique, recherche-t-on systématiquement les moindres souvenirs d'enfance ?

Chacun de nous, à chaque seconde de sa vie, est la résultante de ce qu'il a été depuis sa naissance. Chaque moment que nous vïvons est l'aboutissement inexorable des nùllions d'autres moments (conscients ou inconscients) qui l'ont précédé. De même, le moment que nous vivons devient le point de départ de millions d'autres moments de notre vie (et de la vie de ceux que nous côtoyons).

A chaque instant, nous continuons sur notre lancée. A chaque instant, nous subissons ce que nous avons fait précédemment.

Dès notre naissance, chacun de nos actes tisse une gigantesque trame. De plus, nous sommes engagés par les actes de nos parents (qui survivent dans notre Sur-Moi'), les actes des parents de nos parents, etc. Un enchaînement

fantastique, comme vous voyez

Et si nous avons oublié ce que nous étions, faisions, disions à l'âge de cinq ans, ce que faisaient et disaient nos parents, etc., il n'empêche que le résultat est inscrit dans nos cellules nerveuses, pour notre bien ou notre mal.

Et il en va ainsi pour chaque seconde de l'existence ; je vous laisse le soin de calculer le nombre de secondes comprises dans une vie de cinquante ans.

Prenons le cas d'une névrose. Cette maladie ne se développe pas brutalement. Elle a un début. Elle s'épanouit lentement dans les tréfonds de la personnalité. Mais il est

1. Voyez Quand Satan conduit le W, page 246.

évident qu'une névrose commence à un moment donné: à trois ans, à quatre ans, à dix ans, peu importe. Chaque personne diffère, selon les circonstances qui l'entourent, selon la façon dont elle réagit à ces circonstances, etc.

Nombre de personnes croient qu'en analyse, on fouille systématiquement les moindres recoins de l'enfance, exactement comme on chercherait un cheveu dans un champ (ce qui ferait un fameux raclage en perspective).

Une personne qui avait (mal) lu des livres de psychanalyse disait

- J'ai une peur panique des chiens. C'est DONC que, dans mon enfance, j'ai dû être mordue par un chien. J'ai dû refouler cette peur-là. Croyez-vous qu'on puisse la retrouver ?

C'est absurde. Cela peut se présenter., mais c'est rarissime. La peur qu'éprouve cette personne n'a probablement rien à voir avec les chiens (en soi), et sa crainte n'est qu'un symptôme parmi d'autres. De toute façon, ce que croit cette personne ne correspond pas du tout à la réalité du traitement psychologique.

** ** L'éternel passé

Aucun homme ne peut donc se séparer de son passé. Ce passé fait partie de lui ; exactement comme nul ne peut dire que son sang soit, chaque jour, un sang nouveau. Cependant, certaines personnes disent .

J'ai coupé net avec mon passé...

Je veux oublier mon passé, et j'y réussis...

Mon enfance m'a fait souffrir, mais au diable mon

enfance et pensons à autre chose...

- Quand je me suis marié, je me suis considéré " automatiquement " comme un adulte ; j'ai tranché tout lien avec mon passé. Je n'ai plus de souvenirs, aucun regret, mes espoirs sont remplacés par d'autres, j'ai fermé tous les tiroirs pour repartir à zéro, etc.

Ces personnes ont donc fait des efforts pour " oublier " leur passé. Mais cela ne signifie pas que leur passé se soit oublié c en eux ". Il est toujours présent, ce passé, avec

ses circonstances, ses espoirs, ses désespoirs, ses bonheurs, ses malheurs, ses traumatismes. Une partie du passé reste vivace, une autre est soi-disant " oubliée ", une autre est profondément refoulée', etc.

Ceci dit, certains digèrent plus ou moins leur passé. D'autres le vomissent. D'autres ont eu un passé développant parfaitement leur personnalité (ce qui est extrêmement rare, sinon inexistant). Certains demeurent accrochés à leur passé, restent infantiles ; d'autres non. Certains accumulent des lambeaux de leur'passé dans un vieux sac enfoui dans l'inconscient.

Enfin, il n'y a pas, dans le passé d'un homme, une série de souvenirs, mais une masse considérable de situations. Ces situations sont familiales, sociales, culturelles, etc. Par exemple, tel homme ou telle femme ne trouve aucun souvenir d'enfance ; n'empêche qu'en elle se trouve encore le climat à, de cette enfance !

Au début d'une analyse, chaque personne démarre " de façon différente. Certains patients découvrent une masse de souvenirs, parlent de leurs parents, de leurs traumatismes d'enfance, etc. D'autres, par contre, disent : " le j'ai aucun souvenir... je ne me souviens de rien... je n'ai rien à dire... c'est un trou noir... des tas de choses aifleurent, mais ne remontent pas, etc. ".

De toute façon, comme je vous l'ai déjà dit, une personne qui arrive à l'âge adulte est affligée d'une personnalité infantile relativement grande, et d'un " Moi " relativement fort'. Le rôle de la psychologie est donc d'éliminer les infantilismes et de renforcer le Moi " : donc, la personnalité adulte.

** ** Le point de départ

En analyse, chacun est absolument libre de dire tout ce

qui lui passe par la tête. Par conséquent, telle personne va commencer par tous les souvenirs d'enfance conscients qui se présentent. Et cela, pour plusieurs raisons : soit parce que cela lui vient à l'esprit, soit parce qu'elle cherche avant tout un " bouc émissaire " auquel elle puisse endosser tous ses maux. Elle considère que c'est uniquement sa situa-

1. Voyez Le refoulemetit, page 335.
2. Voyez Le Moi, page 238.

tion passée qui l'a mise dans son état actuel ; mais elle ne se demande pas encore pourquoi, à l'âge adulte, elle a continué à souffrir de névrose... alors que les causes prenueres ont disparu (c'est un point très important sur lequèl je reviendrai plus loin).

De toute façon, le " raclage " des souvenirs d'enfance reculés est parfois indispensable. Mais, qu'est-ce qui compte, chez une personne atteinte de névrose ? C'est évidemment sa souffrance actuelle, ses symptômes actuels, la façon dont elle réagit actuellement dans la vie, son inadaptation sociale actuelle, etc. Mais, d'un autre côté, ce qu'elle est actuellement dépend (dans une large mesure) de ce qu'elle a été pendant son enfance et son adolescence. Alors, comment faire, sans devoir rechercher la totalité des souvenirs ?

Il y a, au fond, deux possibilités. Ou bien, on part de l'enfance et de l'adolescence pour aboutir à la situation actuelle du patient (qui est la prolongation des situations antérieures). Mais on peut également partir de la situation actuelle du patient, et remonter peu à peu vers l'enfance. En général, c'est ce qui se passe. Il est évident qu'une personne se plaint avant tout de ses souffrances d'aujourd'hui.

En début d'analyse, il s'agit de f aire la synthèse de ce que la personne possède (mentalement). Quelle est la force de son " Moi " ? Quelles sont ses défenses caractérielles ? Quelle est l'essence de sa névrose ? A quoi sert sa névrose ? Contre quoi protège-t-elle la personne ? Quelle est le but de cette personne dans la vie ? Quels sont ses besoins, ses revendications, son entente ou sa mésentente avec autrui ? Quel est son degré d'angoisse ? Pourquoi a-t-elle de l'angoisse ? Comment se protège-t-elle contre cette angoisse ? etc. Toutes ces questions sont évidemment primordiales.

Peu à peu, à partir de sa situation actuelle, le patient va établir des " connexions " avec le passé.

Prenons un exemple très élémentaire. Un patient dira
- Je réagis devant mon chef de bureau comme je réagissais devant mon père.

C'est banal. Mais., à partir de là, la personne va " enchaîner,". Elle va parler de son père, de ses expériences avec son père, du caractère de son père, de la façon dont

elle réagissait devant ce père, puis devant ses professeurs, l'autorité, les femmes, etc. Donc, à artir d'une situation
p
actuelle (le chef de bureau), le patient remonte vers
le passé (son père). C'est le chemin à l'envers qui,
t plus fructueux que le chemin à l'endroit. Donc,
souvent, es
à ce moment les événements et circonstances de l'enfance permettent de comprendre et d'analyser la situation actuelle.

** ** Que faut-il rechercher ?

Tout d'abord, rien de systématique. Il faut " laisser aller ". Le patient, d'ailleurs, s'en charge lui-même puisqu'il laisse " tourner ses idées -" telles qu'elles se présentent. A partir de ce déroulement d'idées, d'associations, de souvenirs, de réflexions, de sensations, l'analyste peut déjà se faire une idée assez précise de son patient. Il est évident que, neuf fois sur dix, l'analyste précède de loin son patient, pour prévoir la situation (aussi bien au point de vue diagnostic, pronostic et thérapeutique). Peu à peu, se dessinent des " lignes de force ". On commence à dénicher les premières angoisses de l'enfance et de l'adolescence. On retrouve les premières protections inconscientes contre ces angoisses, qui, souvent, sont déjà des comportements névrotiques. A ce moment-là, on est sur la trace de l'ennemi : la névrose. Au fond, on pourrait comparer cela au schéma ci-dessous.

E PATIENT AUJOURD'HUI

souvenirs

souvenirs traumatisants,
refoulements, etc...

ligne de force - se présentant
à travers la masse des souvenirs.

L

Un exemple

Je donne souvent cet exemple, mais je le crois particulièrement fécond dans ses extensions possibles.

Suzanne est une jeune femme extrêmement agressive ; elle semble sans cesse en état d'hostilité vis-à-vis de tout le monde. La première chose qui vient à l'esprit est qu'elle est agressive parce qu'ere a peur. Elle mord parce queue a peur d'être mordue. Son agressivité a donc un but : protéger Suzanne contre la peur et contre l'angoisse. C'est évidemment voir les choses très en surface ; car : quelle est cette peur ? Quelle est cette angoisse ? Pourquoi cette angoisse existe-t-elle ? Quand a commencé tout cela ? Et pourquoi cela continue-t-il à l'heure actuelle ?

Si je vous ai donné cet exemple, c'est afin de vous montrer que le symptôme " agressivité considérable " n'est, qu'une protection contre quelque chose qui ferait souffrir Suzanne (la peur). Son agressivité (qui n'est qu'un symptôme) a donc une raison d'être. Cette agressivité permet donc à Suzanne de vivre sur une " solution de compromis ", mais de vivre tout de même... disons de vivoter tant bien que mal, et plutôt mal que bien.

Que faut-il donc ? Il faut rechercher ce qui se trouve caché sous l'agressivité. Quand disparaîtra l'agressivité ? Quand elle n'aura plus de raison d'exister ; quand Suzanne n'en aura plus besoin. Donc, dès que la peur et l'angoisse auront disparu, l'agressivité s'en ira automatiquement. Et ainsi, il en va de même de toute névrose, quelle que soit sa complexité.

** ** Les souvenirs d'enfance n'expliquent pas tout!

Revoyons le cas de la page 99. Mme Z., ne voulant pas

d'enfants, aUa consulter un psychologue. Ses motifs étaient vrais (croyait-elle), mais les causes en profondeur étaient à l'opposé, et mangeaient toute la personnalité de Mme Z. Les souvenirs d'enfance furent-ils, ici, très importants ? Oui et non. Des millions de souvenirs concernant la mère de Mme Z. auraient pu remonter à la surface. Or, Mme Z. ne s'est pas orientée vers sa mère proprement dite, mais surtout vers ses réactions envers sa mère. A la lumière de certains souvenirs, Mme Z. s'est rendu compte combien elle avait été soun-ùse à sa mère, apeurée devant sa mère,

accrochée à sa mère. Elle a découvert combien son amour pour sa mère était du faux amour qui cachait une violente haine (inconsciente).

Avec l'aide de l'analyste (et à travers quelles difficultés et quelles souffrances intérieures !), Mme Z. a " pris conscience " que sa mère était un élément primordial ayant marqué son enfance et son adolescence ; mais le point important étaient les " lignes de force " développées vis-à-vis de sa mère (voyez page 103). A partir de la haine pour sa mère, elle en était arrivée à la haine de la Mère (en général), et à la haine du " principe > de la mère...

On voit donc que les souvenirs d'enfance con=e tels n'offrent pas une importance capitale. Ce qui compte, c'est le climat dans lequel un être humain a grandi, s'est formé, a arrêté son développement et fissuré sa personnalité (et cela sans s'en rendre compte). Et nous avons alors une personne qui vit selon le schéma suivant

angoisse

CONSCIENT

INCONSCIENT

Je résume donc. Il faut examiner avant tout la situation et les souffrances actuelles de la personne, en fonction de l'enfance et de l'adolescence. N'oublions jamais qu'une vie humaine forme une totalité et que tout ce qui se passe

dans notre vie s'inscrit en nous à tout jamais.
Pour n-àeux vous montrer l'ampleur de ce problème, voici un nouvel exemple qui reste dans le même problème des souvenirs d'enfance, face à la vie de chaque jour. Ce cas se rapproche fortement d'autres, cités ou devant l'étre.

** ** La " totalité " de la vie

passé de Mr X.

Je le décris dans ses grandes lignes, en envisageant simplement le " climat " dans lequel a vécu Mr X. Voici ce qu'il dit:

- Ma mère est morte quand j'avais dix ans. J'ai été
e par mon pè

élev ' re. C'est un homme d'une ienttellolirgtelntce

extraordinaire, plein de dons, physiquement beau
fait tout pour moi. Il est devenu rapidement un héros, un dieu. J'étais assez malingre, vous savez ? Jamais je ne faisais quelque chose sans me demander comment ferait mon père. Quand il me disait: " C'est bien; je suis content de toi ", j'aurais renversé des montagnes. J'aurais voul u me blottir contre lui, mais je n'osais pas... Au cin' ema, tous les héros ressemblaient à mon père... J'étais malingre, comme je vous l'ai dit. Quand des camarades de classe me bousculaient, je pensais: " Si mon père était là, qu'est-ce qu'ils prendraient! ". Mais moi, je ne bougeais pas et je me laissais faire.

- Vous signaliez à votre père ces brimades ?

- Non. Jamais ! Mais je brossais certains cours pour suivre des leçons de judo et de lutte.

- Pourquoi?

- Mais... pour pouvoir me défendre! Un jour, on m'a attaqué, et j'ai lancé mon camarade à trois mètres. Je crois que ce fut la plus belle minute de ma vie...

- Et cela, vous l'avez dit à votre père ?

- Oui. Je le lui ai dit.

- En lui signalant que vous aviez suivi des cours de judo ?

- Non. Je ne sais pas pourquoi je l'ai tu. Je voulais sans doute qu'il me croie naturellement fort ?

- Comment a-t-il réagi ?

- Avec une sorte d'ironie supérieure. Il m'a dit: " Si cela se représente, tu risques tout de même de te faire sonner. Si tu prenais des cours de boxe ? " Puis il a ajouté @e l'aurais tué) : " Ou de judo, cela te conviendrait mieux! "
- Ensuite ?

- Je me rappelle que, pendant des années, j'ai eu envie

de lui demander de m'enseigner la lutte. J'aurais adoré lutter avec mon père, comme avec un héros... Mais je n'ai jamais osé. Chaque fois que je voyais sa puissance physique, son élégance, je me jugeais si miteux que tout rentrait dans ma gorge...

- Et puis ?

- Quand il m'a parlé de judo, j'ai éclaté. Je ne me contrôlais plus, pour la première fois de ma vie. Je regardais ses muscles, son sourire, son veston parfaitement coupé... Je ne sais plus ce que je lui ai hurlé... qu'il aurait mieux fait de se remarier, qu'il était davantage préoccupé de ses succès que de moi, que j'étais un petit miteux laissé dans l'ombre... enfin, une colère terrible... Il n'a rien dit, mais a paru être malheureux... Et cela me faisait un de ces plaisirs, comme si je l'avais écrasé...

** ** Les premiers pas

Arrêtons-nous ici. En premier lieu, nous avons eu, pendant toute l'enfance de Mr X. -. humiliation 4 rentrée " admiration impuissante, morale et physique envers son père - hostilité refoulée - tendance à considérer son père conuùe un " dieu " - tendance à être un " fils par-
désirs
fait " pour ne pas fâcher son " dieu de père "
" rentrés > de lutter contre son père, de le battre, de l'égaler, de le dépasser (avec impossibilité d'y arriver) - runùnations mentales chargées d'hostilité - angoisse de castration'.

Schématisons davantage

¨ Masochisme (= effacement total, soumission)
¨ Homosexualité latente (désir de " fusion " affective et physique avec son père)
0 Dévirilisation (devant un père trop puissant et ayant trop de succès féminins)

a Fénùnisation (impossibilité de devenir un homme en
égalant son père), etc.
Comme vous le voyez, cela fait déjà un beau mélange, si nous transposons dans la vie adulte de Mr X...

Mr X. dans sa vie actuelle

il est employé d'administration ; il occupe une fonction

1. Voyez plus loin La castrati".

Subalterne. Il est resté célibataire. Il éprouve (sans s'en rendre compte) une peur panique de ses supérieurs (il traduit cette peur en disant : " Ce sont mes chefs, je leur dois le respect... ", ou bien: " Ils me paient pour que je fasse mon travail à la lettre.'.. ", ou bien: " Je ne peux pas m'opposer à leur avi . s, pui . squ'ils sont les maîtres... ", etc.).

Il est toutefois d'une agressivité insupportable envers ses égaux. Vu de l'extérieur, on dirait un homme timide, écrasé, obséquieux, angoissé, raide, se méfiant de tout et de tous, passant brusquement de l'hostilité féroce au désir envahissant de rendre service à tout prix, incapable d'aimer et d'être aùné, etc.

Au début de son analyse, il se montre &une franchise (trop) exemplaire ; on dirait q@'il étale ses misères à plaisir ; il ne contredit jamais la moindre parole de l'analyste, ne s'oppose jamais, tout en faisant certaines réflexions qui montrent une hostilité considérable, etc.

Souvent il est angoissé lorsqu'il croit que l'analyste fronce les sourcils " ou montre une " attitude froide ". Cette angoisse est visible à l'oeil nu. Pourquoi ?

Que se p t-il ?

A première vue, on pourrait croire que, dans le présent, Mr X. " répète " purement et simplement le comportement qu'il eut devant son père. On pourrait croire qu'il transpose dans le présent ses réactions passées. En un mot, on dirait que, malgré son âge physique, il garde les réactions de son enfance. On pourrait croire qu'il " projette "I son père sur son entourage (ses chefs, par exemple).

Or, la réalité est tout de même plus vaste Pourquoi est-il angoissé ? Parce qu'il a peur de ses chefs Mais ses chefs ne sont pas " son père " ; alors ? Pourquoi se méfie-t-il tellement de tout le monde ? Pourquoi est-il incapable d'aimer et d'être aimé ? Pourquoi tant d'angoisse devant

les attitudes " froides " de l'analyste ?
A la cinquième séance...

Monsieur X. s'assied avec trop de désinvolture et un sourire crispé. Il s'installe, bâille fortement et ostensible-blement (c'est une agressivité envers l'analyste ; sous-en-

1. Voyez La projection, page 176.

de lui demander de m'enseigner la lutte. J'aurais adoré lutter avec mon père, comme avec un héros... Mais je n'ai jamais osé. Chaque fois que je voyais sa puissance physique, son élégance, je me jugeais si miteux que tout rentrait dans ma gorge...

- Et puis ?

- Quand il m'a parlé de judo, j'ai éclaté. Je ne me contrôlais plus, pour la première fois de ma vie. Je regardais ses muscles, son sourire, son veston parfaitement coupé... Je ne sais plus ce que je lui ai hurlé... qu'il aurait mieux fait de se remarier, qu'il était davantage préoccupé de ses succès que de moi, que j'étais un petit miteux laissé dans Pombre... enfin, une colère terrible... Il n'a rien dit, mais a paru être malheureux... Et cela me faisait un de ces plaisirs, comme si je l'avais écrasé...

Les premiers pas

Arrêtons-nous ici. En premier lieu, nous avons eu, pendant toute l'enfance de Mr X. : humiliation " rentrée " - admiration impuissante, morale et physique envers son père - hostilité refoulée - tendance à considérer son père conube un " dieu " - tendance à être un " fils parfait > pour ne pas fâcher son " dieu de père " - désirs " rentrés " de lutter contre son père, de le battre, de l'égaler, de le dépasser (avec impossibilité d'y arriver) - runùnations mentales chargées d'hostilité - angoisse de castration'.

Schématisons davantage
¨ Masochisme (= effacement total, soumission)
0 Homosexualité latente (désir de " fusion " affective et physique avec son père)
0 Dévirilisation (devant un père trop puissant et ayant

trop de succès fén-ùnins)
0 Fénùffisation (impossibilité de devenir un homme en égalant son père), etc.

Comme vous le voyez, cela fait déjà un beau mélange, si nous transposons dans la vie adulte de Mr X...

Mr X. dans sa vie actuelle

il est employé d'adrainistrabon ; il occupe une fonction

1. Voyez plus loin La castration.

subalterne. IU est resté célibataire. E éprouve (sans s'en rendre compte) une peur panique de ses supérieurs (il traduit cette peur en disant: " Ce sont mes chefs, je leur dois le respect... >, ou bien : " Ils me paient pour que je fasse mon travail à la lettre. " ou bien : " Je ne peux pas m'opposer à leur avis, puis'q'u'i'ls sont les maîtres... 2,, etc.).

Il est toute

fois d'une agressivité insupportable envers ses égaux. Vu de l'extérieur, on dirait un homme timide, écrasé, obséquieux, angoissé, raide, se méfiant de tout et de tous, passant brusquement de l'hostilité féroce au désir envahissant de rendre service à tout prix, incapable d'aimer et d'être aimé, etc.

Au début de son analyse, il se montre d!une franchise (trop) exemplaire ; on dirait qu'il étale ses misères à plaisir ; il ne contredit jamais la moindre parole de l'analyste, ne s'oppose jamais, tout en faisant certaines réflexions qui montrent une hostilité considérable, etc.

Souvent il est angoissé lorsqu'il croit que l'analyste c fronce les sourcils " ou montre une " attitude froide ". Cette angoisse est visible à l'oeil nu. Pourquoi ?

Que se p t-il ?

A prenùère vue, on pourrait croire que, dans le présent, Mr X. répète " purement et simplement le comportement qu'il eut devant son père. On pourrait croire qu'il transpose dans le présent ses réactions passées. En un mot, on dirait quel malgré son âge physique, il garde les réactions de

son enfance. On pourrait croire qu'il " projette >1 son père sur son entourage (ses chefs, par exemple).

Or, la réalité est tout de même plus vaste ! Pourquoi est-il angoissé ? Parce qu'il a peur de ses chefs 7 Mais ses chefs ne sont pas " son père > ; alors ? Pourquoi se méfîe-t-il tellement de tout le monde ? Pourquoi est-il incapable d'aimer et d'être aimé ? Pourquoi tant d'angoisse devant les attitudes " froides " de l'analyste ?

A la cinquième séance...

Monsieur X. s'assied avec trop de désinvolture et un sourire crispé. E s'installe, bâille fortement et ostensible-
-Vi

blement (c'est une agressa té envers l'analyste ; sous-en-

1. Voyez La projection, page 176.

tendu : " Ah là là, tout ce qu'il faut faire... enfin c'est bien parce qu'il le faut que je suis chez vous... si vous croyez que je suis tendu et que j'ai peur, regardez comme je suis à mon aise... -"). Ensuite, d'un air complice et " détaché ", toujours en bâillant, il dit .

Alors, qu'est-ce que vous allez " me faire " aujourd'hui ?

Cette attitude est évidemment fausse. L'analyste va se demander (gardant à l'esprit l'enfance de Mr X.) : " Pourquoi cet air complice ? Pourquoi cette fausse désinvolture ? Pourquoi cette phrase ? "

Et il va remarquer :

L'attitude de complicité. Il s'agit d'une agressivité camouflée (sous-entendu : " Je ne suis pas né d'hier, vous savez ? "). Ou bien, c'est une attitude pour être " accepté " par l'analyste : (" Je suis comme chez moi, on est copains, puisqu'on travaille ensemble ").

La désinvolture. C'est une défense contre la peur d'être " démasqué " par l'analyste.

Qu'est-ce que vous allez NIIE faire ? Cette phrase rejoint la complicité et la désinvolture. Mais il y a davantage. Y a-t-il : fausse indifférence ? soumission inconsciente ? homosexualité latente ? refus inconscient de collaborer ? agressivité masochiste (sous-entendu : Vas-y toujours, tu perds ton temps) ?

Cependant, Mr X., pour l'instant, continue de ne parler que de ses malheurs passés. Il ne parle pas du présent, parce qu'il refuse (c'est logique d'ailleurs) inconsciemment de voir sa personnalité profonde. Il refuse inconsciemment de laisser tomber le masque. De plus, il s'accroche à certains symptômes qui le protègent contre l'angoisse (par exemple, sa soumission le protège contre l'angoisse d'être blâmé ou critiqué par l'analyste, c'est-à-dire par l'" auto-

rité ". 1

S'il ne parle que de ses malheurs passes, on pourrait croire que le patient fournit un matériel précieux... puisqu'il envisage uniquement ses souv@nirs d'enfance. Or, il n'en est rien. Pourquoi ?

De quoi Mr X. qmt-il conscient ?
Mr X.. est conscient de peu de choses concernant son

ma

comportement. C'est d'ailleurs logique. Il vit sur une fausse personnalité qui dirige la plupart de ses actions et de ses pensées. Son " Moi " est considérablement dinùnué. Ses protections intérieures sont boulonnées et bëtonnées.

Mr X. est conscient d'avoir des sentiments d'infériorité t à cause de son père ". C'est tout. Et d'éprouver de l'angoisse. Mais il est totalement inconscient de son incapacité d'aimer et de se laisser aimer, de ses infantilismes, de sa soumission masochiste envers ses chefs, de son homosexualité latente, de ses tendances à l'effacement total, de sa peur des responsabilités, de son besoin profond d'échec, etc.

Que va-t-il se passer chez Mr X. ?

Il est évidemment impossible de donner les détails de l'analyse de Mr X. ; un volume entier serait nécessaire. Mais la première chose qui s'est passée fut le retrait des Projections (voyez page 182). C'est un fait très important,

qui apparut dès que Mr X. devint conscient que ses chefs représentaient le Père, c'est-à-dire l'Autorité absolue, ayant tous les pouvoirs, pouvant accepter ou rejeter, blâmer et pardonner, féliciter ou flageller... Mr X, pour une bonne parole de ses chefs, aurait renié le monde entier (voyez le même cas plus loin). Il y avait donc ici un masochisme profond, une soun-ùssion intégrale, de l'obséquiosité doublée de sadisme (se traduisant par une dureté méprisante envers les inférieurs).

Mais voyons le schéma du comportement actuel de Mr X., et comparons-le à son passé...

Mr X. devant son pere

Admiration et soumission
devant un père " déifié "

De'viriliscitiot, à la suite de
l'attitude (le son père

Mr X. devant ses chefs
(et devant la vie)

E-tre un employé super-parfait ; tout faire pour éviter
le blâme
Sounùssion totale et obséquiosité ; être c(.)mme un petit garçon bien sage qui montre son admiration envers
ses chefs (du moin,,, en leur
présence

Haine envers son père (refoulée)

Peur de son père

Désir d'être viril et beau
comme son père, d'avoir les
succès de son père ; incon-

sciemment, désir d'avoir un
pénis aussi viril, aussi grand,
aussi puissant que le pénis
de son père (comme un ado-
lescent dont le père est du-
elliste voudrait posséder une
épée aussi grande, afin d'é-
galer, puis de dépasser son
père au combat). Impossi-
bilité d'être viril. Féminité.

Nous voyons donc que, à partir des souvenirs d'enfance, Mr X. devait prendre conscience de sa situation intérieure actuelle. Ce qui se fit progressivement, à travers - une fois de plus - les difficultés que l'on devine...

** ** Les gains d'énergie

Avant de continuer d'examiner les souvenirs d'enfance, voyons ce qui se présente rapidement en cours d'analyse le retrait de projections ". Il faut donc définir ce qu'est une projection. Ensuite, nous verrons pourquoi ce " retrait de projections " libère souvent une énergie considérable.

** ** LA PROJECTION

La " projection " est un des mécanismes les plus élémentaires de l'être humain. On connaît d'ailleurs les " tests de projection ". On donne à un enfant (ou à un adulte) des dessins à réaliser, des objets à placer selon son inspi-

BR

Haine refoulée envers ses
chefs et toute autorité. Cri-
tiques haineuses envers ses
chefs (quand ils sont ab-
sents)
Peur de tout, de tous et de
toutes...
Sentiment profond d'échec.
Besoin inconscient d'échou-
er et de se suicider. Homo-
sexualité latente. Flirt@ avec

toutes les femmes, obses-
sions et déviations sexuelles,
être un Don Juan papillon-
nant...

ration et sa fantaisie, des phrases à compléter, etc. On lui demande d'interpréter des dessins représentant des situations humaines pouvant se traduire de multiples façons, etc. Chacun réagit donc à sa manière et projette ses sentiments, ses émotions, ses regrets, ses problèmes, ses joies, dans la réalisation demandée. Une oeuvre d'art est d'ailleurs, neuf fois sur dix, la c projection " de l'âme profonde de l'artiste. Mais la projection se réalise encore autrement: telle personne profondément agressive, attribue à tous les autres ses propres sentiments ; elle croit alors que t les autres " sont agressifs. De même, une personne foncièrement bonne ne peut concevoir qu'autrui soit hostile ou m@sant, etc. Ou bien encore : un homme h2Cissant inconsciemment sa mère, risque de haïr les femmes sur lesquelles il projette sa mère, etc.

C'est comme si un homme éclairait l'extérieur au moyen d'un phare dont les rayons seraient ses propres sentiments.

Nous savons à quel point est importante la recherche des motivations profondes de nos actions et de nos intentions. Chacune de nos motivations est vraie ou fausse. Mais n'oublions pas que la maladie psychologique est basée sur de fausses motivations (puisque les motifs que l'on se donne ne correspondent pas du tout à ce qui se passe en profondeur).

Où rien ne va plus - lorsqu'il y a fausses motivations - c'est quand on essaie d'expliquer les actes et les intentions d'autrui à travers ses propres motivations ; on observe alors autrui à travers soi, mais à travers un soi déformé ou malade. Ainsi, on " projette " sur autrui l'interprétation fausse que l'on donne à ses propres actions... et, par le fait même, on interprète faussement les actions et les intentions des autres. On voit où cela peut mener : il suffit de recarder autour de soi tous les exemples de sympathie, d'antipathie, d'affection, de haine, etc., pour se rendre compte que, neuf fois sur dix, ils ne sont qu'une série de projections de chacune des personnes en cause. Et projections d'autant plus dangereuses qu'elles sont inconscientes.

** ** Une projection courante

Le cas le plus fréquent dans la vie quotidienne : la haine. Une personne éprouve une haine (qu'elle peut plus

ou moins justifier) envers une autre personne. Or, elle ne fait souvent que profiter son ombre, c'est-à-dire qu@elle croit retrouver en J'autre une partie d'elle-même, souvent refoulée et ha:ie. C'est donc elle-méme qu'elle hait, mais à travers l'autre (qui en subit évidemment les conséquences).

Ou bien, une personne haineuse projette sa haine sur les autres, auxquels elle attribue les mêmes sentiment%. Cela lui permet, tout d'abord, de se croire blanche comme l'agneau ; mais cela lui permet aussi de se défendre contre la soi-disant haine des autres. C'est alors que se produisent des lettres anonymes, des insinuations, des calomnies, etc.

La névrose se projette

En allant plus loin, une personne névrosée va " projeter " sur autrui les manifestations de sa névrose. Elle va investir telle ou telle personne de qualités ou de défauts qui n'existent pas.

Par exemple, une personne qui a peur et se sent toujours en faute, croit que le monde entier lui est hostile, que chacun lui cherche noise, même si les autres sont neutres, anodins ou stupides. Elle cherche alors (par tous les moyens) à être pardonnée, acceptée, aimée, que ce soit de Dieu ou de son épicier.

Dans le domaine psychiatrique, la projection aboutit à certaines hallucinations: par exemple, une personne souffrant du délire de persécution, entend des voix qui la menacent, affirme que des micros sont cachés chez elle, qu'on capte ses pensées, etc. Ou bien. certaines femmes inassouvies se libèrent d'une situation' intolérable en la q projetant " sur autrui : elles inventent al-ors des persécuùoiis amoureuses dont elles sont l'objet (et v croient).

** ** D'autres exemples de projection

0 Voici un automobiliste. C'est dimanche matin. L'homme bichonne, pomponne sa voiture (ou un motocycliste, sa machine). On sent que, pour rien au monde, il ne laisserait à personne le soin de passer " amoureuserreni @ le chiffon sur une carrosserie devenue aussi douce qu'une peau de femme.

Que se passe-t-fl souvent ? Ils se 4 projettent " sur leur

voiture. Leur voiture devient un prolongement de leur propre corps. En fait, ils se caressent eux-mêmes en caressant les tôles astiquées. C'est du narcissisme. Mieux : c'est de l'auto-érotisme. C'est un substitut de masturbation.'

0 L'automobiliste dépassé. En aimant leur voiture de façon infantilement puissante, beaucoup d'automobilistes s'aiment donc eux-mêmes. Mais, dans ces conditions, leur voiture devient une " arme " qui prolonge leur corps (comme un poignard, une épée... ou un pénis agressif).

Voici une réflexion d'automobiliste :

- J'ai été dépassé par une jeune femme. J'ai attrapé une bouffée de colère. J'ai eu une sorte d'envie furieuse de lui " rentrer dedans "...

Examinons cela:

1) L'automobiliste identifie la jeune femme à la voiture qu'elle conduit.
2) Cet automobiliste, ici encore, " projette " son corps sur sa voiture. C'est donc c lui " qui a été dépassé (et non pas " sa voiture ")
3) Le mâle outragé éprouve de l'agressivité.
4) Il a envie de " rentrer dedans " : traduisons : de violer la jeune femme. Pourquoi ?
5) La voiture est un objet qui " perce ", qui " pénètre " (l'air). Elle symbolise ici le pénis masculin.
6) Il éprouve l'envie rageuse d'" incruster " sa voiture (c'est-à-dire : son corps, son pénis) dans la voiture de la jeune femme (qui symbolise le corps de cette femme).

Un homme dit...

Je suis arrêté devant un passage pour piétons. L'automobiliste qui me suit se met à klaxonner furieusement. Je continue de laisser passer les piétons et me retourne. Je vois " l'autre " qui s'agite comme un démon derrière sa vitre (ce n'était pas beau à voir). Je repars. L'autre fonce comme un furieux, me frôle, me dépasse à toute allure dans la rue étroite en risquant trois accidents...

Nous retrouvons ici les mêmes projections. La voiture de l'automobiliste furieux = son propre corps, armé de

toute la puissance de la voiture. Inconsciemment, il voudrait " traverser " (avec sa voiture pointue) le corps de

son adversaire (= la voiture). Mais la morale (et surtout le gendarme) s'y opposent. Il va donc le " tuer " symboliquement : au lieu de le c traverser," de part en part, il le " dépasse > à toute vitesse. Il le " traverse > à côté, mais le plus près possible (en le frôlant).

Disons que, inconsciemment et symboliquement, cet automobiliste rageur a comrtùs un meurtre.

** ** Le revolver

Voici un autre exemple très courant. Nombre d'adolescents (et d'adultes) demeurés infantiles ne se sentent forts, virils, puissants, que s'ils ont un revolver en poche.

Pourquoi ? Le revolver, ici encore, symbolise le pénis. Le revolver est " pénétrant >, c perçant " (ou du moins, les balles qu'il lance). Il est de plus - évidemment - un symbole d'agressivité pathologique.

Et ainsi, revolver en poche, beaucoup d'adolescents se sentent virils : le revolver devient la c projection > du pénis puissant qu'ils voudraient avoir (et qui, à son tour, symbolise évidemment la virilité mâle et agressive).

** ** Une fausse bonne action

A première vue on pourrait croire qu'il s'agit d'une action accomplie pour des motifs altruistes. Alors que...

Mr X. est juré en cour d'Assises. Pendant la délibération, il fait des pieds et des mains pour sauver le meurtrier. B plaide, étale des motifs, montre une énergie et une c bonté qui semblent au-dessus de tout éloge. Et Mr X., par sa conviction et son éloquence, gagne une grosse partie des débats.

Or, Mr X. est, au fond de lui-même, révolté a priori contre toute forme d'autorité. Il est révolté contre son père, contre tout ce qui lui rappelle le Père ; donc, contre la Magistrature, les Lois, les Codes, les Gendarmes... et la Société en général. Il n'est satisfait que lorsqu'ü peut ricaner contre tout ce qui " entrave la liberté > (ce qui n'est donc qu'une projection de ses sentiments envers son Père).

Et c'est ce qu'il a fait. Il n'a pas pwdé en faveur de l'accusé, mais il a essavé de se venger de la Société à travers l'accusé. La libération de cet accusé représentait donc,

pour Mr X., une profonde vengeance personnelle. Voici,

une fois de plus, une projection qui nous conduit loin de l'objectivité, même si les motifs semblent de première valeur, et les résultats excellents

Et ainsi de suite...

On peut être (nous venons de le voir) pour le braconnier contre le gendarme, parce qu'on projette sur le braconnier une hostilité envers l'autorité. Mais on peut être pour le gendarme contre le braconnier, parce qu'on projette une peur de liberté, ou parce qu'on projette une raideur inté-neure provenant du Sur-Moi. On pourrait évidemment multiplier les cas à l'infini, qui, tous, nous mèneraient vers la même question: " Qu'est-ce qui est objectif ? Qu'est-ce qui est authentique ? "

Et justement, le travail d'une analyse en profondeur est de rétablir l'objectivité et l'authenticité. Nous verrons d'ailleurs combien importante est l'étape où le patient cesse de projeter ses propres sentiments intérieurs (il s'agit du " retrait des projections ", page 182).

Et ainsi, des masses incalculables de gens passent leur vie en projetant leurs propres sentiments sur leurs amis, leurs ennemis, leurs chefs, leur épouse, leurs enfants, etc. Ce qui signifie que, rarement, ils les voient tels qu'ils sont. Ce qui signifie également quels traversent la vie dans un rêve absurde...

** ** Les " grandes " projections

On peut projeter dans l'absolu l'idée du Père ou du Chef, et croire en l'existence d'un dieu vengeur, punisseur, coléreux, bon, pardonnant, etc. ; bref, lui attribuer des qualités ou défauts qui ne sont que la projection de sentiments humains. Et il est probable que si un poisson essayait d'ùnaginer un dieu-poisson, il le verrait sous la forme d'un immense poisson (sa forme projetée dans la grandeur absolue), éternel (son temps projeté dans l'absolu), et nanti d'ailes lui permettant de voler c dans le ciel " (le ciel symbolisant la " montée ", l'ascension, le changement de niveau, l'infini, l'éternité, etc. (voyez page 305).

De même, certains archétypes (voir page 279), constellant l'inconscient de tous les hommes, de toutes races et de

1. Voyez Quand Satan conduit le bol, page 246.

toutes civilisations, peuvent se projeter sous de multiples formes symboliques : par exemple, l'archétype du Sauveur peui se projeter dans le Christ', les pilotes des -soucoupes volantes, Hitler, etc. (c'est-à-dire des personnes qui, vues par tel ou tel individu, sont chargées d'arracher les hommes à leur misère et de les conduire tout droit vers des paradis sans problèmes : je vous en reparlerai plus loin).

Je crois que ces quelques exemples sont clairs, parmi de nombreux possibles.

** ** L'ÉNERGIE RETROUVÉE

Voici comment la cessation de certaines projections retrait de projection) aboutit àdes libérations d'énergie (donc au renforcement de la personnalité) et à l'élimination d'une partie de la peur. Ce qui signifie donc que certaines projections " bloquent " de l'énergie et affaiblissent la personnalité.

Reprenons un cas déjà vu...

Une enfance dominée par l'impérialisme d'un père despote a cassé la virilité et la personnalité de Mr. X. Il est féminin, angoissé, dévirilisé, soumis avec angoisse à toute autorité. Il est mentalement " castré "'.

Mr X. éprouve donc des sentiments d'infériorité et de culpabilité, qu'il projette sur toute autorité, quelle queue soit. Pour Mr X., l'Autorité devient un Père dangereux, castrant, menaçant, ayant droit de vie ou de mort.

0 Voyons Mr X. face à son chef de bureau. Il est évident que ce chef (surtout s'ü est autoritaire - ou dangereusement doucereux !) sera vu à travers la peur profonde de Mr X. Donc, le chef devient, lui aussi, un Père ayant tous les pouvoirs sur un enfant désarmé et apeuré.

Comme Mr X. a peur, il voit son chef de bureau sous son unique aspect de danger. Donc, sous un aspect négatif. D'ailleurs, quand Mr X. prie Dieu, c'est surtout pour se faire pardonner (puisqu'il souffre de sentiments de culpabilité) et pour être c pris en charge " (toujours comme un petit garçon devant le Père, projeté ici dans l'Absolu).

1. Voyez la Préface.

2. Voyez le très important Complexe de castration dans Les p,,odigicuses

@oire.t de la psycholo@ moeme.

un

Et il est certain que Mr X. se méfie autant de Dieu que des hommes...

0 En quoi la projection sur le chef de bureau bloque-t-eue de l'énergie ? Pour plusieurs raisons bien compréhensibles. Tout d'abord, parce que Mr X. est sans cesse angoissé. Il a peur de l'opinion de son chef ; il craint la moindre critique, le moindre froncement de sourcils. Il rumine pendant des heures un blâme de son chef.

Puisque Mr X. a peur, U doit se protéger contre sa peur. Il essaie de se faire admirer de son chef, de lui montrer combien il travaille bien, de ne jamais déplaire, de dire amen à tout (même s'il rage intérieurement), etc. Mr X. essaie donc de n'être jamais l'objet d'un blâme de la part de son chef, puisque ce blâme a des répercussions exagérées produisant angoisses, insomnies, ruminations mentales, colères " rentrées ", insécurité, peur exagérée de perdre sa situation (même s'H n'y a aucun danger), etc.

De plus, Mr X. évite à tout prix d'être agressif (puisqu'il n'ose jamais s'opposer). Si l'agressivité apparait (consciente ou inconsciente), Mr X. se sent coupable. Qui dit: culpabilité, dit: besoin de punition. Or, la punition ne provient jamais de son chef (qui aime les gens qui s'affirment). Mr X. doit donc trouver sa propre puni . ti . on : ce sont alors des fatigues soudaines, des céphalées, des maux d'estomac...

Dans tous ces mécanismes, une somme considérable d'énergie est bloquée. En effet, devant son chef de bureau, Mr X. doit entretenir sa façade ; il doit tout " rentrer " ; il doit se montrer autre qu'il n'est. Je répète que toutes ces projections coûtent très cher (en énergie). Que se passa-t-il le jour où Mr X. prit conscience de ce qui se passait dans son inconscient ? Mr X. se rendit compte qu'il attribuait inconsciemment à son chef un rôle exagéré, avec la peur et les fausses attitudes qui en découlaient. Il se rendit compte que son chef de bureau était un homme comme les autres, point c'est tout. Mr X., à ce moment, n'avait plus besoin de se protéger névrotiquement. Au lieu d'être comme un petit garçon devant son père, il redeve-

nait un employé adulte, devant un autre adulte.

A ce moment, la situation " enfant devant son père " se modifia en situation " adulte devant adulte ". Toute

la personnalité se détendit. De l'énergie se libéra et renforça la personnalité de Mr X... qui osa s'opposer normalement à son chef. Nouvelles libérations d'énergie. Nouveaux renforcements de la personnalité. L'énergie commençait à jaillir des profondeurs de l'inconscient, pour abreuver la vie quotidienne de Mr X., comme une source accumulée sous le sol, crève soudain la surface d'un champ jusque-là desséché, fissuré, rabougri. Et alors, le blé pousse.

** ** Pendant la projection

Le chef de bureau représentait l'autorité absolue, le père castrateur, dévirilisant, devant lequel il fallait se soumettre de façon totale.

Le chef était nanti d'un pouvoir exagéré. Mr X. le considérait comme hostile et dangereux. Donc, les contacts avec le chef produisaient de l'angoisse.

Le monde était un assemblage d'individus hostiles dont il fallait se protéger, et parmi lesquels Mr X. se sentait isolé, menacé, agressif, apeuré, rejeté, etc.

Du fait même de sa peur généralisée et de sa névrose, Mr X. était incapable de faire la différence entre ses amis et ses ennemis.

Toute personne était pour
lui un danger, et un en-
nemi en puissance dont il
fallait se protéger.

Après la projection

Le chef de bureau rede-
vient un simple mortel,
conune tout le monde.

Autrui redevient ce qu'il
est : quelque chose de neu-
tre dont on ne peut préju-
ger les sentiments. Autrui
est vu objectivement et non
à travers la peur intérieure.

Le monde redevient, ce
qu'il est: un magma d'in-
dividus dont les âges men-
taux varient considérable-
ment. Mr X. commence
aussi à se rendre compte
combien chacun projette
ses sentiments sur les au-
tres.

Mr X. commence à faire
la différence consciente en-
tre ses amis et ses ennemis.

Arracher certain@ souvenirs à l'inconscient ? 0 185

Mr X. tournait sur lui-mê-
me comme une toupie,
était incapable d'aimer ou
d'être aimé. En fait, sa
vie n'était que méfiance
agressive.

@s lanternes redeviennent lampions...

Une personne atteinte de névrose a la sensation de vivre isolée et infériorisée, dans un monde rempli de géants.

Cette personne est soumise à la peur, à l'infériorité, à la culpabilité. Une personne névrosée a une sensation d'im-pwssance (à moins qu'elle n'ait une sensation de super-puissance, qui n'est que la compensation de la première ; ce qui revient au même). J'ai montré comment les autres semblent alors automatiquement hostiles. La peur peut donc se traduire par de la lâcheté, de l'agressivité, de la paresse, une sensation d'échec, un travail acharné pour échapper à l'angoisse, etc.

Quand les " projections " cessent, les faux-géants qui peuplaient le monde redeviennent ce qu'ils sont: des honunes comme les autres, avec leurs faibles ou leurs vastes problèmes, leurs petites ou grandes peurs. Quand les projections cessent, un calme et une assurance appa-raissent automatiquement. L'optique intérieure commence à changer ; donc, la façon dont on observe l'extérieur...

Et maintenant, revenons à la recherche des souvenirs pendant l'analyse.

** ** Arracher certains souvenirs
à l'inconscient ?

Y a-t-il moyen d'aider le patient à se rappeler certains souvenirs importants enfouis dans l'inconscient ? Peut-on l'aider à plonger dans ses refoulements ou dans des impressions oubliées ?

Rappelons-nous que certains faits sont trop oubliés parce qu'ils étaient trop chargés d'émotions pour être supportés

Mr X., du fait même que la peur s'élimine et que l'énergie augmente, com-mence à posséder la capa-cité d'aimer et de se lais-ser aimer.

consciemment. On conçoit donc qu'il soit difficile d'ouvrir le tiroir mental où ils se trouvent, sous une triple rangée de verrous.

Par exemple, un patient qui aurait refoulé de la haine contre un parent aurait beaucoup de difficultés à " ressor-tir " ce sentiment. Prenons le cas d'une femme qui, pen-dant toute son enfance et son adolescence, aurait caché

une agressivité considérable envers sa mère en manifestant un amour exagéré. Elle ne pouvait pas montrer son agressivité, puisque sa mère représentait un tabou. Or, l'amour qu'elle éprouvait envers sa mère était du faux amour. Il est évident que, pendant l'analyse, la même situation se présentera. La personne pourra dire certains griefs contre sa mère, mais il lui sera très difficile de laisser " sortir " ce qui fut refoulé pendant tellement d'années. Peut-on l'aider à le faire sans risuuer des dégâts qui compromettraient l'analyse elle-même ?   i, certainement.

Peut-on " forcer " ?

On ne peut jamais rien forcer en analyse. C'est une loi absolue. J'ai déjà dit que " forcer les serrures " fait apparaître des résistances qui bloquent le traitement. Devant une intrusion trop rapide, le patient referme la porte : cela va de soi. Si un arbre s'est tordu pendant une partie

de son existence, pour se protéger du vent, il est évident '9@

qu'on ne peut le   redresser d'un seul coup, sous peine de

le briser net. Si un homme a été très pauvre pendant quarante ans, on   ne peut pas lui donner brusquement une

fortune ; il ne saurait qu'en faire et entrerait en état de panique. Si vous mettez en plein soleil un homme ayant vecu au fond d'une grotte, son premier soin sera de se cacher les yeux... ou de rentrer dans la grotte. Tout ceci ne sont que des exemples imagés, mais qui montrent exactement ce qui arriverait si un analyste " forçait " le traitement. Je l'ai déjà montré en page 155. Toute reconstruction d'une personnalité doit procéder par mûrissement. Chaque chose doit venir en son temps.

Si l'analyste est en avance de plusieurs mois sur son patient, il ne peut rien en dire. Non parce que cela lui est interdit, mais parce que cela ne servirait à rien.

Même si le patient peut comprendre avec sa raison et son intelligence, cela ne signifie pas qu'il comprenne " avec ses tripes " (effectivement). Comprendre quelque chose, en psychanalyse, signifie " prendre conscience " de quelque chose.

Comment aider la remontée de certains souvenirs ?

Il ne s'agit pas de pêcher, par-ci par-là, quelques souvenirs épars ou localisés (bien que certains de ces souvenirs puissent être très importants). Mais il s'agit de dégager le caractère profond du patient et de rechercher les verrouillages inconscients ; il faut dépister le climat de vie fausse qui s'est formé pendant l'enfance et l'adolescence, climat sur lequel le patient continue à vivre sans le savoir.

Les difficultés courantes

Il arrive très fréquemment que le patient dise

- Je n'ai plus rien à dire. C'est un trou noir...
- Je vous ai tout dit, je vous ai donné tous mes souvenirs, je ne sais vraiment plus que trouver ou chercher...

Mais il arrive aussi (fréquemment) que le patient se bloque inconsciemment, parce qu'il se trouve devant une porte qui doit s'ouvrir sur des refoulements pénibles. Cette porte risque donc de s'ouvrir... sur lui-même, de le mettre face à face avec soi. Mais si on a vécu dans une forteresse, armé jusqu'aux dents, il est évidemment difficile de sortir, tout nu, et sans armes, dans une plaine qu'on croit encombrée d'ennemis. Se voir tel qu'on est demande une énergie considérable. D'où : arrêt, résistance, crispation, refus inconscient de collaborer avec l'analyste. Tout cela est bien connu, et bien compréhensible.

Une autre attitude est fréquente également (j'en ai déjà parlé). De nombreuses personnes sont véritablement accrochées à leur raison raisonnante'. C'est évidemment un mécanisme de protection. Ils discutent, ratiocinent, rationalisent, raisonnent, veulent prouver qu'ils ont raison de vivre comme ils le font.

Il y a donc un profond paradoxe : d'un côté, le patient souffre de certains symptômes pour lesquels il est venu trouver l'analyste ; mais, d'autre part, au bout d'un certain

1. Revoyez ce qu'en dit un prêtre en analyse, @ 156.

nombre de séances, il n'a pas encore consenti à commencer l'analyse. Ces personnes parlent de leurs difficultés conscientes, de leurs difficultés de vie, confessent leurs " fautes " ; mais tout cela reste du domaine rationnel. Ils ne passent pas la porte qui m.-ne vers l'inconscient.

Un autre cas se présente également. Le patient a un tel trac qu'il reste bloqué. Il a le trac, parce qu'il garde la sensation de subir un examen ou une série de tests. Rationnellement, il sait que c'est faux ; effectivement, l'impression demeure. Si l'analyste emploie la méthode stricte (page 34), il risque de voir le patient s'éterniser dans son propre silence, avec toutes les angoisses que cela suppose.

Alors, que faut-il faire ? Que peut-on faire ? Y a-t-il moyen de mettre le patient sur la voie ? Répétons qu'on ne peut jamais interpréter trop tôt certaines données inconscientes ; le patient ne supporterait pas ces " révélations "... ou s'accrocherait à ces interprétations pour s'empêcher de descendre plus profondément en lui. Exactement comme s'il disait : " Out ! C'est tout ce que j'ai Je ne suis donc pas si mal que ça et je ne vais pas plus loin. "

** ** lES ressources de l'imagination

Il est impossible de décrire cette méthode en détail. Elle demande un dosage infiniment prudent, et de nombreuses années d'expérience. Je ne puis donc que donner un exemple... qui vaut ce que valent les exemples : ils restent localisés, sont extraits du contexte, ne s'appliquent qu'à tel cas particulier, selon les circonstances du moment, selon le degré d'imagination du patient, selon la façon dont il a déjà avancé dans son analyse, etc. Chaque personne diffère... et chaque séance diffère de la précédente.

Qu'est l'imagination ?

L'imagination va du normal au pathologique (comme tout état humain). Font partie de l'imagination: les rêveries flottantes au coin du feu, les rêveries morbides, certains états oniroïdes (la personne " greffe i, sur la réalité des " fictions " qui troublent son comportement et son affec-

tivité ; ces personnes passent des heures à rêver quelles sont un grand personnage, un grand policier, quelles sauvent des vies en péril, etc). Il faut songer aussi au rôle que joue l'imagination dans l'angoisse (voir page 369). La personne greffe de véritables romans autour de la réalité, imagine " ce qui est arrivé, ou pourrait arriver ", avec force détails qui l'enchantent ou la font souffrir, etc.

Songeons encore à l'imagination des mythomanes: le su-

jet altère la vérité, ment (sans le savoir), simule des maladies. Et cela, parfois de façon extraordinairement vaste.

L'imagination pathologique peut évidemment avoir des répercussions sociales très graves : lettres anonymes, calomilies, insinuations, médisances, pseudo-attentats (viols, attentats à la pudeur), décrits avec force détails par certains adolescents, et qui confinent à l'hystérie'. Songeons aussi à tous les mensonges inspirés par la haine ou la jalousie, qui sont toujours une forme de débilité mentale. L'imagination est à la base de certaines fugues, de délires de la persécution, de délires de grandeur, etc.

L'imagination est donc une grande darne, blanche ou noire, toujours puissante. Je ne m'occuperai ici que des formes d'imagination positives, et applicables dans le traitement psychologique (je vous en reparlerai également en page 319 : la psychothérapie symbolique).

Comment procède-t-on ?

Le psychologue suggère des images, des situations (réelles ou symboliques), qui aident le patient à descendre dans son inconscient. En d'autres termes, l'analyste demande au patient de " rêver > tout éveillé, mais le guide. Cependant, tout en intervenant, le psychologue reste absolument " neutre ". Voici d'ailleurs ce que disent des patients -.

- Quand je fais ce travail, j'ai l'impression que votre voix vient de très loin; c'est comme si un petit haut-parleur se trouvait dans mon oreille. Jamais je ne songe à votre présence personnelle...

C'est donc, en plus, pour le psychologue, une question de voix, de tonalité ; cela n'a évidemment rien à voir avec les suggestions à base plus ou moins hypnotique :. le patient reste absolument conscient.

1. Voyez Les prodigieuses tictoires de la psychologie moderne.

LE CAS DE MARIE

Après deux mois d'analyse, Marie est " bloquée ". Elle a abordé les problèmes de son enfance, a laissé remonter des souvenirs inconscients. Peu de chose, en vérité, du genre :

- Ma mère aurait voulu que je lui ressemble. J'ai l'impression qu'elle aurait voulu me garder comme une petite

fille...
Bref, des souvenirs qui sont, hélas, ceux de tant de

personnes.

Pourquoi Marie est-elle c bloquée " ? Parce qu'il y a un " problème de la mère " ? Oui. Elle parlait de sa mère, du caractère de sa mère, de la tyrannie de sa mère, etc. Mais elle ne parlait jamais de ses réactions à elle, sinon pour

dire : 1

- J'aime ma mère, et je ne sais pas ce que je ferais
sans elle... Cela fait trente ans qu'on vit ensemble, vous 1
pensez

Or, psychologiquement, Marie n'était pas née. Malgré son âge (trente-trois ans), elle demeurait fixée à sa mère comme un bébé au biberon, et avec toute la haine inconsciente que cela suppose. Elle parlait du mariage en disant : 1

Quand je vois le nombre de gens malheureux en mé-
1
nage, je préfère rester célibataire...

Alors qu'elle aurait dû dire : " Plutôt que de me lancer dans la vie adulte, je préfère rester dans les jupes d'une mère que je crois aimer, et dont la fréquentation m'a donné de violents sentiments de culpabilité... "

Mais elle ignorait cela également ; elle ne savait pas que toute sa personnalité devait arriver à maturité (elle était venue pour des problèmes d'angoisses, de scrupules, de manies de vérification, etc.). Sous tout cela, se cachait une culpabilité intense. Mais Marie ignorait que, en toutes circonstances, elle se comportait comme si elle était coupable. Mais coupable de quoi, et pourquoi ?

De toute façon, cette jeune femme, était bloquée. Et ici, la méthode imaginative l'aida puissamment.

Une séance de Marie

Je passe ici sur l'"entraînement progressif " sous la direc-

tion de l'analyste et ne donne qu'une petite partie de séance.

Je demandai un jour à Marie d'imaginer une situation de sa vie quotidienne, comme si elle y assistait en spectatrice. Comme si elle regardait vivre un personnage qui était elle.

Marie ferme les yeux, se laisse aller dans la rêverie.

- Je me vois très bien. J'ai la sensation d'être devant

une porte ouverte et de plonger mon regard dans la pièce où je vis, le soir, avec nw mère... Je suis en train de tricoter. J'ai la forte impression que je m'approche de moi et que je me regarde avec dégoût... Je tricote de la grosse laine pour les pauvres... Ma mère tricote aussi... Il y a un bon leu de bois dans la cheminée... Je porte un gros châle sur les épaules... J'ai (hésitation très forte)... f ai l'impression que... que je suis vieille... Je (nouvelle hésitation, amorce de sanglots) Je vois cette... cette fille qui est moi ; elle lève la tête... elle me regarde... et me dit (la voix se brise) : " Qu'as-tu fait de ta jeunesse ?... > Et puis la vieille jeune fille se repenche sur son tricot... le feu est éteint dans la cheminée... la mère a disparu... il y a un vieux chat tout pelé qui dort... dehors il fait froid... il neige... et fai tellement envie de prendre la vieille jeune fille dans mes bras, de la consoler, de lui dire que...

Ici, Marie ouvre les yeux, se met à sangloter. Puis soudain, elle crie :

- Voilà ce que je suis, une vieille fille, une ratée, une bonne à rien, une laissée pour compte... Et j'ai peur, PEUR!

Puis :

- Si, au moins, je pouvais "lui > dire combien j'ai envie de repartir et de vivre... VIVRE

Jamais Marie, jusqu'à présent, n'avait abordé le problème sous cet angle. Le problème de la c vieille fille > et de la résignation (par peur de s'opposer à sa mère) apparaît: elle tricote pour les pauvres (alors qu'elle ne tricote jamais). Il y a un bon leu de bois dans la cheminée (fausse sécurité dont on ne peut s'arracher). Elle porte un gros châle (vieille fille, vie ratée, frilosité mentale). La c vieille fille > regarde la t icune fille > et la met en garde, lui dit de s'enfuir de cet 'éleuffo;r. Elle montre l'avenir : mère

morte, solitude glacée, monde hostile et indifférent (chat pelé, neige qui tombe, leu éteint).

Et puis, apparaît l'éclat final : " Combien j'ai envie de vivre " ! Cet éclat amorce tout le problème de l'hostilité envers sa mère, tous les griefs accumulés et refoulés, tout ce qu'elle n'a jamais osé dire à sa mère, tous les sentiments profonds de culpabilité (nés à la suite de la haine inconsciente envers sa mère) : " Et j'ai peur, PEUR... "

Aux i5éan@ suivantes

Aux séances suivantes le comportement de Marie avait changé. Pourquoi ? Parce qu'un problème s'était " décro-ché > de l'inconscient. Marie avait-elle compris son conflit profond ? Certainement pas. Mais une expérience positive s'était produite en elle. Une révolte avait apparu pour la première fois : et cette révolte avait été profondément vécue. Les images quelle avait ressenties, avaient, par voie réflexe, créé une libération d'énergie ; la personnalité de Marie avait été renforcée... et prête à affronter de nouveaux problèmes.

Une autre séance de Marie

Je demande à Marie d'imaginer queue se trouve en Egypte, devant le Sphinx. Pourquoi le Sphinx ?

Parce que le Sphinx, dans le cas actuel-de Marie, symbolisait l'animal mystérieux et menaçant, à la fois attirant et terrible, énigmatique et dangereux, planté dans un désert de solitude, ayant sous lui l'immense labyrinthe des couloirs (de l'inconscient).

Pour Marie, le Sphinx devait représenter sa Mère, aimée et haïe à la fois, bonne et terrible en même temps, la Mère qui donne la vie mais la reprend par son égoïsme et sa tyrannie, provoquant ainsi des sentiments profondément contradictoires.

Marie dit (remarquons que, ici, Marie ne se voit plus, mais se sent agir) :

- Une saleté, ce sphinx... Je le vois très bien, comme si j'y étais. Je me sens dans une nuit gluante... Il y a une lune p@... un horizon rouge... Je vois le grand sphinx immobile ; mais ce n'est pas de la pierre : il est vivant. Je

pense à tout ce qu'il y a dans son ventre... je veux dire, dans les labyrinthes de mort, sous le sphinx... Je n'ose pas m'y aventurer. Je fais un pas en avant, puis je reste figée sur place... nans les labyrinthes, il y a des serpents. Je regarde le sphinx; il m'observe. Il est impénétrable. D'un coup de patte, il pourrait m'anéantir ; c'est ce qu'il fera si je ne bouge pas. Il pourrait m'attirer, me tuer, m'avaler, me souffler, s'il le voulait et si je n'agis pas. Mais je veux vivre... échapper à ce sphinx... Je suis immobile, dans la nuit. Mais rai moins peur. Pourquoi ai-je la sensation d'être

devant lui pour être jugée ? Je ne lui ai rien fait! Mais ce qui est terrible, c'est que je ne connais pas ses intentions... Mais moi, je puis lui dire les miennes ? C'est comme si je voulais le charmer, être dans ses bonnes grâces... mais il ne fait que bénéficier d'une légende ?

" Oh ! Je me trouve brusquement dans les souterrains; je force une serrure, à coups de marteau ; j'entre dans une pièce ; il y a un coffre ; je fais sauter la serrure avec rage, avec un poignard... Le couvercle saute ; il y a de vieux bijoux, de l'or, j'arrache le tout et je frappe, je frappe les bijoux... et il n'en reste que poussière... poussière... Arrêtez 1

Marie ouvre les yeux, tremble (de colère ?), allume fébrilement une cigarette, et dit:

Ça va bien, merci. Je vois ce que j'ai à faire. Je dois descendre en moi et briser des coffres, ne plus avoir peur du sphinx. Je me suis sentie comme me dégageant d'un abîme... Je n'aurais jamais cru pouvoir rêver ainsi, tout en restant aussi lucide...

Voyons eda ?

On pourrait maintenant, à partir de cette rêverie, demander à Marie des " associations d'idées ". Mais, dans ce cas, c'est presque inutile. C'est clair pour l'analyste, mais aussi pour l'inconscient de Marie. Il est certain que, même si on ne parle plus jamais de cette rêverie, Marie va c voir clair " inconsciemment, et que l'analyse repartira sur des chemins débloqués.

Cependant, je demande à Marie des associations. Je lui demande de " dire tout ce qui vient > à partir du mot donné, mot qui est évidemment repris dans sa rêverie.

Voici quelques associations (faites à une allure défiant presque la prise de notes).

0 Labyrinthe. Etouffer. Mort. Pas de sortie. Tourner en rond... J'étais en train de pourrir doucement ma vie, sans m'en rendre compte... est-ce... est-ce à cause de maman ?... Ça me suce vers le bas... J'étouffe... dédale... Icare... être comme Icare... j'ai toujours peur de me brûler les ailes... mais maman est si angoissée... pauvre maman... je me croyais bien auprès d'elle, nwis j'y étouffe... comme dans cette nuit gluante... oui (silence) j'ai peur de ma mère... comme du sphinx... oui... oui... Je n'ai

jamais rien pu faire spontanément. Labyrinthe... c'est aussi tout ce qui est au fond de moi, tout mon dédale inconscient et qui me fait peur...

a Je ne lui ai rien fait. J'ai peur de tout le monde. Un jour, un automobiliste m'a gentiment fait signe de passer... et j'en aurais pleuré parce que quelqu'un faisait attention à moi... je ne suis pourtant pas méchante... peut-être pas assez... je n'ose pas... c'est terrible, la peur...

0 Seuwe. Casser, briser. Colère. J'ai cassé le coffre... Ma vie est fermée à clef, à un point que je n'ai jamais pu imaginer, mais je le sens aujourd'hui de façon terrible... il faut que ça change... On ne doit pas casser une serrure, mais trouver la bonne clef... Je sais que je suis sur la voie, mais c'est dur... tant de contradictions... y aurait-il tant de colère en moi ? Un jour, quand j'avais vingt ans et que je voyais se marier mes amies, j'ai brisé un miroir appartenant à maman... je... (sanglots)... maman écartait tous les jeunes gens, me montrait l'amour comme une saleté...

Revenons à la serrure, aux bijoux et au miroir brisé.

Marie brise la serrure et les bijoux " en imagination " le miroir fut réellement fracassé lorsqu'elle avait vingt ans.

Que représente cela ? Que symbolisent la serrure, le coffre et les bijoux ?

D'abord le miroir réellement brisé. Pourquoi ce désespoir ? Parce qu'elle rendait sa mère responsable de l'" étouffer ", alors qu'elle voyait se marier ses amies. Marie avait brisé un objet appartenant à sa mère, (et qui, en plus, " conservait l'image " de sa mère). Ce qui est, tout simplement, un " rituel " de matricide. Elle " tue " symboli-

quement sa mère,** exactement comme des révolutionnaires tuent, en effigie, un dictateur.

Il en va de même pour la serrure et le coffre qui contient de vieux bijoux (qui symbolisent un vieux passé auquel est rattachée sa mère). Ici également, il y a matricide symbolique @e passe sur le symbolisme sexuel des bijoux, de la serrure et du coffre, qui nous entraînerait trop loin, bien que capital ici).

Notons que Marie ne tue pas " sa " mère, mais la sensation de sa mère qu'elle porte au fond d'elle-même.

S'il y a matricide, il y a haine. Mais il est évident que Marie ne pourrait pas (du moins, pas encore) supporter consciemment qu'une partie de sa personnalité " tue " sa

mère (c'est d'ailleurs pourquoi elle a sans cesse refoulé cette pensée). C'est pourquoi également un symbole' a été choisi, qui a transformé une puissance affective insupportable en un rituel supportable par sa morale et sa conscience.
De toute façon, elle commence à prendre conscience de cette haine refoulée. Elle crie : " Arrêtez ! " ; l'idée de haine commence à faire son chemin, et il est nécessaire d'examiner lucidement la situation (arriver à trouver la bonne clef). Ne dit-elle pas qu'elle veut vivre (c'est donc qu'elle se sent " étouffer ") ? Elle voit ainsi qu'une réorientation de sa vie est indispensable...

Une angoisse très forte succéda à cette séance ; angoisse rapidement suivie d'une sensation de libération intense. Des refoulements considérables s'étaient " défoulés ", avec toute l'énergie récupérée que cela suppose. Mais également, pour la prerrùère fois, elle avait osé envisager le problème de la haine, interdit par la morale et les tabous lorsqu'il s'agit d'une mère...

Voici encore une association.

Serpents. Je ne sais pas... au zoo, je les regarde longtemps; ils me fascinent et m'écoeurent. Ils me font songer... non... je n'oserais jamais le dire... Mais vous allez comprendre ?...

Le serpent est ici un symbole de phallus. Marie dira plus tard: " Vous vous souvenez du serpent? Eh bien, j'avais la sensation physique qu'il me pénétrait comme

1. Un symbole est un " transformateur " (l'énergie (psychique), exactement cnmme un transformateur électrique.

un organe d'homme... mais c'était pour moi une honte; ma mère m'avait toujours dit que la sexualité était une saleté; comment avais-je pu la croire ?... ".

Un an et demi plus tard, analyse complète terminée, Marie se mariait. Elle se trouve maintenant quelque part en Amérique. Tous les trois mois, elle envoie son message : " Tout va très bien à bord... ".

** ** LES AVANTAGES DE CETTE METHODE

Ici encore, il faut garder à l'esprit que chaque personne diffère. Il faut savoir aussi qu'aucune séance ne ressemble à une autre. Si on applique l'analyse stricte (page 34),

on risque de voir, dans certains cas, le patient s'éterniser dans des silences ou sur des blocages. Cela arrive fréquemment lorsque le patient n'a pas encore l'énergie psychique nécessaire pour sup ' porter certains problèmes profondément refoulés. Alors' il passe à côté, bifurque, dévie, etc. On a alors affaire à des résistances' qui peuvent durer plus ou moins longtemps.

Dans ces cas, la méthode basée sur l'imagination permet de gagner du temps. Il est évident qu'elle doit être ajustée à la situation de chaque patient. L'analyste doit régler la " marche des événements " en se basant sur les possibilités intérieures du sujet, sur l'énergie dont il dispose, en évitant des angoisses trop fortes, etc. Il s'agit donc de ne pas aborder un problème de front, mais bien par voie symbolique.

Spectateur ou acteur ?

Après quelques séances, beaucoup de patients déclarent :

- J'ai la nette impression que je me regarde agir. Je suis comme une caméra qui me filmerait. Je me vois dans des situations diverses: plus jeune, plus âgé, je me vois dans certaines situations de mon enfance, de mon adolescence, dans des situations purement imaginaires, etc.

Dans ce cas, le sujet devient " spectateur ". Il se regarde, devient son propre observateur, comme détaché de lui-même.

1. Voyez I,r patient résiste, page 109.

Dans le em de Marie (page 190)

Lorsque le psychologue a proposé l'image du sphinx, il le faisait évidemment dans un but précis : symboliser la mère de Marie. Une mère à la fois aimante et dangereuse, qui attire et repousse, une mère qui étouffe, qui " tue " la personnalité, une mère mystérieuse, etc. Mais le psychologue cherchait surtout à provoquer des réactions de Marie envers sa mère.

L'image du sphinx a, en quelque sorte, isolé la mère de Marie, exactement comme si on l'avait mise sous microscope. De plus, Marie avait un " complexe " vis-à-vis de sa mère : c'est-à-dire que le problème de sa mère se trouvait en elle isolé, et surtout, chargé d'une énorme énergie affective. Mais cette énergie était bloquée. Grâce à cette

séance, des réactions inconscientes se frayèrent un chemin vers la conscience, en libérant l'énergie inutilisée.

Remonter temporairement la tension psychique
Cette méthode permet à une personne de prendre contact avec son inconscient et d'isoler un complexe. Des " défoulements > ont lieu. Chaque défoulement libère l'énergie bloquée par le refoulement. Or, on sait que le but final d'un traitement psychologique est de renforcer l'énergie du " Moi "'. Au plus la personnalité devient forte, au plus elle est capable de voir avec lucidité ce qui se passe, et de lutter contre les tensions inconscientes.

Par la tangente
Cette méthode permet d'éviter- une " attaque de front ". Ce genre d'attaque serait d'ailleurs dangereux et rigoureusement inutile dans la plupart des cas. Pourquoi ? Tout simplement parce que ce serait pousser la personne dans ses retranchements et la bloquer pour longtemps. Inconsciemment, elle se dépêcherait de repousser les verrous que l'analyste, brutalement, essaierait de tirer. Or, dans cette méthode, la personne est passive. Elle assiste à quelque chose ; de plus, elle travaille symboliquement. Elle saisit donc son problème t par la tangente ", si je puis dire.

1. Voyez en page 182.

** ** Est-ce que cette méthode échoue parfois ?
Oui, évidemment. Cette méthode fait appel à l'imagination et à la sensation. Une personne qui ne vit que par sa raison, qui a étouffé son affectivité, son intuition, ses sensations, son imagination, éprouvera d'énormes difficultés à " jouer le jeu ". Sa raison interviendra sans cesse pour lui glisser à l'oreille que telle situation, n'existant pas dans la réalité, est absurde. Si son imagination provoque une image, sa raison barre le chemin. Supposons qu'elle dise :

- Je me vois dans un jardin. Dans ce jardin, apparaît un serpent d'or... L'imagination emploie un symbole, mais la raison intervient immédiatement et dit : " Un serpent d'or n'existe pas ". Il y a donc lutte entre la raison et l'affectivité. C'est ici que l'entraînement entre en jeu, qui doit apprendre à se " laisser aller " à son imagination, et à la

considérer comme tout aussi réelle que pendant un rêve nocturne.

** ** Un danger

Certaines personnes " marchent " trop dans cette méthode. Cela signifie parfois... qu'elles ne demandent pas mieux que de remployer. Ce qui est suspect. Pourquoi ? Parce que cette méthode leur permet de " rêver "... et de ne jamais aborder les problèmes réels. Elles s'installent dans la rêverie comme dans une fuite.

D'autres personnes ont l'impression de " passer un test 3, ; ce qui les bloque. D'autres ont la sensation d'être " prises au piège ", parce qu'elles veulent savoir " où elles vont " et " pourquoi on leur fait faire cela ".

Il m'est impossible d'entrer dans de trop nombreux détails ; tout dépend, une fois de plus, de chaque personne, de chaque situation, de chaque séance. Je vous reporte à la page 319 la psychothérapie symbolique.

** ** TANT " AIME ", TANT " HAIE "

Dès qu'il est question de psychanalyse, on parle de transfert avec autant de facilité que d'un " complexe " d'infériorité. Communément, on dit, par exemple, que " les femmes deviennent amoureuses de leur analyste " ce qui signifierait qu'un homme, travaillant avec un analyste masculin, échappe au transfert (ce qui est faux, le problème étant infiniment plus vaste).

On dit aussi que " le patient devient totalement dépendant de l'analyste >. On prétend qu'il est sounùs à la " volonté de l'analyste. Or, ceci, comme je l'ai déjà dit, est absurde. Le psychologue qui entreprend un traitement analytique ne dirige pas, n'ordonne rien, ne conseille rien. Il reste neutre. Il est - on ne pourrait assez le répéter - en dehors de toute morale, de toute religion. Même s'il a une morale et une religion personnelles, un analyste doit être capable de " faire le vide " et d'analyser avec autant d'objectivité (intérieure et extérieure) un Papou, un Français, un catholique, un musulman, un taoïste, etc.

** ** Les relations humaines

La plupart des relations humaines sont basées sur la peur. Donc, sur deux facteurs essentiels : la fuite en avant (agressivité) ou la fuite en arrière (soumission, indifférence apathique, etc.). Des millions d'êtres humains ont peur de millions d'autres êtres humains, sans raison objective : tout

simplement parce que la peur ou l'angoisse se trouvent en eux. Beaucoup de gens croient accomplir des actes libres, alors que (entre autres !) l'Ombre menaçante de leur père et de leur mère semble encore commander leurs actions

(voyez le Sur-Moi, page 246). Ils portent en eux les résidus d'une longue distillation de peur appelée éducation (manquée, évidemment). Ces gens ne sont donc pas autonomes. Ils sont n-d-enfants, n-ù-hommes. Ils sont sans cesse traversés par des milliers de transferts, comme une terre par l'eau...

Mais, dans les relations courantes, chaque peur trouve son écho. A l'agressivité, on répond par l'agressivité ou la soumission. A la soumission, on répond par un sadisme larvé, par l'agressivité, le mépris, etc. A la violence, on répond par la violence, la fausse indifférence ou la fuite. A l'indifférence, on répond par une nouvelle peur : " Le voisin ne m'a pas salué aujourd'hui; qu'est-ce qu'il a? " (sous-entendu: " Est-ce qu'il m'en veut ? S'il m'en veut, l'ai peur, parce que cela fait remonter des tréfonds de ma personnalité, l'angoisse d'être seul, abandonné, blâmé, critiqué, non-aimé, rejeté, etc. @

On pourrait multiplier les exemples ; il suffit de regarder autour de soi.

La psychanalyse est une relation humaine

Tout travail psychologique (qu'il soit en surface ou en profondeur) est une " relation humaine > entre le psychologue et son patient. C'est - on le sait - un travail de collaboration intense. Le psychologue ne peut rien sans son patient... et vice versa. J'ai dit - et j'espère l'avoir montré que l'analyste et son patient sont des " compagnons de route ".

Donc, le travail psychologique représente une relation humaine. QUELLE relation ? C'est - je l'ai déjà dit - une relation strictement individuelle dans laquelle personne d'autre - absolument personne - ne peut pénétrer.

Mais il y a beaucoup plus. Le travail psychologique représente une c relation humaine " à nulle autre comparable. Pourquoi ?

Le patient arrive tout droit d'un monde armé jusqu'aux dents, d'un monde mangé par la peur, et s'assied devant quelqu'un qui ne possède pas d'armes. Il arrive d'un monde

où règne la protection permanente de soi. Il doit apprendre à " se laisser aller "... donc à n'avoir plus peur, ni de lui-même, ni de l'autre (le psychologue). Est-ce facile ?

Non>.évidemment. On ne laisse jamais tomber facilement ses vieilles peaux, ses vieux oripeaux, ses vieilles habitudes de défense. Mais ceci est une autre histoire dont je vous parlerai plus loin.

Il arrive d'ailleurs souvent ceci : un patient ayant été agressif envers l'analyste, s'attend inconsciemment à " être puni " (exactement comme un enfant méchant craint la punition et les " foudres " de son père... ou comme beaucoup d'adultes craignent d'être " foudroyés " par l'orage, signe de la colère de Dieu c le Père ").

Or... la punition ne vient pas. L'analyste reste compréhensif, humain, cordial, neutre. Et on voit fréquemment, dans ce cas, le patient se punir lui-même : soit par une migraine qui apparaît soudain, soit par une fatigue brusque, soit par d'amères remontrances qu'il se fait, etc.

Donc : psychanalyse = relations humaines = relations humaines spéciales = psychologue neutre = science hors des normes courantes.

Cependant, le patient est encombré de " préjugés ", c'est-à-dire de façons de voir qui se trouvent à l'opposé des conceptions psychologiques. Un tel est un c lâche ", un " orgueilleux ", un " courageux ", un " couard ", un " vaniteux "... que sais-je ? Or, tout cela ce sont de petites étiquettes n'ayant aucun sens en psychologie.

On va donc attribuer au psychologue des intentions. Lesquelles ?

Comme je l'ai dit, le patient connaît deux réactions courantes : la fuite en avant et la fuite en arrière ; cela, à partir de la peur. Il est donc logique que le patient attribue (même s'il sait rationnellement que c'est faux) au psychologue les mêmes réactions : l'affection ou l'agressivité. Tantôt le psychologue (selon l'attitude intérieure du patient) semblera amical, gentil, affable, etc. ; tantôt il semblera hostile, sévère, mécontent, de mauvaise humeur, etc. Tantôt le patient aura l'impression d'être " bien accueilli ", tantôt de l'être " mal ".

Or en général :

0 être " bien accueilli " signifie pour le patient : être accepté, aimé ;

9 être " mal accueilli " signifie pour le patient : être reje-

té, non aimé.

202 a Tant " aimé ", tant " haï "...

Nous tombons ici sur deux pôles principaux des réactions névrotiques. Toute personne souffrant de névrose souffre de peur profonde (angoisse). Elle éprouve la sensation pénible d'être seule au monde, seule dans son cas, isolée du monde " normal ", abandonnée de Dieu et des hommes. Elle croit que le monde extérieur lui est hostile. Elle éprouve, à un degré exagéré, le besoin d'être aimée. Par conséquent, elle craint exagérément d'être rejetée.

Nous voyons déjà combien l'attitude du psychologue (souvent mal traduite par le patient) peut avoir des répercussions immédiates et profondes.

** ** patient dérouté

Le patient est donc " dérouté ", c'est-à@e jeté hors de sa route habituelle. Lisez le tableau ci-dessous:

Quelques réactions du
. patient 1

Besoin d'être admiré - besoin d'être aimé - affection - hostilité - paroles agressives - besoins de se faire valoir - trac - hostilité - soumission - honte de certaines " confessions " - etc.

** ** Mais voyons exactement ce qu'est le transfert.

0 .u9u.st le transfert ?

Transfert vient de " transférer ". On transfère donc quelque chose sur quelqu'un (que ce soit pendant une analyse ou dans la vie quotidienne). Alors, on transfère quoi, et sur qui ?

C'est une variété de projection

J'ai longuement parlé de la projection en page 176. Je rappelle qu'il s'agit d'un processus psychique qui consiste à attribuer à d'autres des sentiments logés en soi-même.

La projection est d'autant plus forte que les mécanismes

Réaction permanente du psychologue
Neutre - cordial - compréhensif - sans réactions visibles - sans jugement moral.

inconscients sont puissants, ou que l'âge mental est bas. Une personne qui projette ses sentiments est donc
rniere sur quel-
semblable à une lampe qui envoie sa lu "
qu'un... mais qui croit que l'" autre " émet des rayons lumineux (alors qu'il ne fait que les réfléchir). Nous verrons combien ce principe est important en psychologie-clinique. Le transfert est une variété de projection, mais beaucoup plus vaste. Il apparaît toujours pendant une analyse, sous une forme ou sous une autre, et montre à quel point tout homme a besoin d'absolu...

0 Deux patients disent:

1) J'ai rêvé que je partageais voire vie, que je rangeais vos livres, que je travaillais avec vous, et que vous aviez une confiance absolue en moi...

2) J'ai rêvé, la nuit dernière, que votre femme m'ouvrait la porte. Elle avait un visage terrible, comme si elle avait bu; elle était vieille et laide.

1) B s'agit d'un homme. 'il souffre de puissants sentiments de culpabilité. Il éprouve sans cesse la sensation de n'être pas aimé, d'être rejeté par les autres, de n'avoir pas droit à l'existence au même titre que les autres.

Dans son rêve, il partage la vie de l'analyste, qui lui donne sa confiance. Quel est le " transfert " ? I:analyste représente le Père (en général) : celui qui pardonne et prend en charge, de façon absolue, un enfant qui ne parvient pas à être autonome. Ici, le patient ne transfère donc pas SON père sur l'analyste, mais LE père (dans le sens large du terme = Autorité, Pouvoir, Dieu ...).

2) Il s'agit d'une jeune femme. Elle transfère ici un complexe d'CEdipe'. L'analyste représente son Père, qu'elle désire pour elle seule. L'épouse de l'analyste, c'est sa Mère donc un obstacle. Dans le rêve, l'obstacle est " élinùné " l'épouse est laide et vieille (sous-entendu - elle ne peut être aimée par mon père dans ces conditions, et l'aurai mon

père pour moi seule ...).

De même qu'on peut les " projeter ", on peut " transférer," sur autrui toute la gamme possible des sentiments. On peut également transférer des symboles, etc.

0 Voici un homme qui @ère le Père sur ll@sk

1. Voyez ce très important ccnnplexe dans Lot prodigieutet @oireç de la psycholow moderne, @ 181.

(tout ceci étant très élémentaire et restreint pour l'instant)

J'ai 43 ans. Malgré cela, j'ai l'impression d'être un gosse obéissant vis-à-vis de vous ; le plus beau de tout, c'est que je n'ai aucune honte à le dire. Si je suis ici, c'est pour faire table rase, pour retrouver ma vie propre, ma véritable personnalité. Je sais que je vais devoir revivre en pensée des expériences pénibles. Je suis comme un bébé, vous serez comme mon père. Et ce n'est pas littéraire ce que je vous dis: je le sens, et je répète que je n'ai aucune honte à le ressentir...

0 Dans le cas suivant, il y a transfert de la Mère: le cabinet de l'analyste devient la " maison natale ", le " giron maternel ", la chaleur du foyer, le c Sein Maternel >.

- Il fait froid chez vous! Il devrait y faire toujours chaud, comme dans une maison où on est bien.

a Le patient suivant ' transfère " la famille " : il se sent frustré de n'être pas le seul objet d'attention de la part de ses parents (transférés sur l'analyste) ; il est jaloux des autres " enfants " (les autres patients) :

- Je me flanquerais la tête contre le mur d'être si bête, mais je suis jaloux de vos autres patients. Ils me volent quelque chose, ils me volent une partie de votre amitié...

0 Voici le même cas, mais la hwtration se teinte d'agressivité (et avec les contradictions que cela suppose) :

- Si vous pouvez passer d'une patiente à une autre et vous occuper de tout le monde, c'est que vous vous en moquez. Il est impossible que vous aimiez tous vos patients. Mais après tout, je m'en fiche. D'ailleurs, quand rai fini ma séance, l'ai l'impression que vous en avez soupé de moi et que vous me jetez à la porte avec un ouf. Elle est alors bien oubliée, la petite bonne femme que je suis ! On s'occupe d'un autre numéro, et passez muscade! Mais je vous répète que cela m'est égal, du moment que vous connaissez votre affaire. Ce que je veux, c'est être

aimée, voilà.

Un autre cm

On peut transférer n'importe quel sentiment sur n'importe qui ou n'importe quoi. Voici un autre exemple.

Monsieur L., chaque fois qu'il voyait un chat angora se

prélassant dans un luxe qu'il jugeait c inouï " pour un chat, ne manquait jamais de lui flanquer un coup de pied (quan' les maîtres - ses amis - avaient le dos tourné, comme il se doit).

Monsieur L ' croyait que ce coup de pied hostile provenait de la raison suivante :

- Je ne peux pas supporter voir un chat se prélasser et manger des pâtés de luxe, lorsque des millions d'êtres humains ont faim.

Monsieur L. aurait eu largement raison si son motif avait été authentique. Mais il ne l'était pas.

- La première chose qui m'a frappé (dit plus tard, Mr L.) est que ma rage ne se dirigeait que vers les chats " de luxe "... alors qu'il m'était indifférent de voir un chat ordinaire choyé par ses propriétaires. Non... tout de même un peu d'hostilité, parce que je n'aime pas les chats.

" Ils sont comme les femmes... griffes dehors à la moindre chose, capricieux... roucoulants, puis faisant volte-face...

Le premier point est donc banal : Monsieur L. projette sur les chats son hostilité envers les femmes. Mais pourquoi les chats " de luxe " plus spécialement ?

Monsieur L. était atteint de sentiments de culpabilité et d'infériorité. Le chat angora représentait pour lui une " aristocratie " qui, bien qu'animale, l'infériorisait. Mais, devant un aristocrate " humain ", Monsieur L. jouait un rôle : celui de la perfection des manières... et réprimait ses sentiments d'hostilité. Mais pas devant le chat! Donc, Monsieur L. prêtait inconsciemment au chat des sentiments de " supériorité > et de " dédain ", et transférait sur l'animal sa profonde hostilité envers tout ce qui l'infériorisait. Nous sommes donc loin du motif qu'il se donnait.

** ** Le petit catéchisme du transfert

On peut transférer des sentiments amicaux, amoureux, enthousiastes, confiants. C'est le transfert positif. C'est ainsi que, lorsqu'on est heureux, on trouve magnifique le monde

entier.

On peut transférer des sentiments hostiles, agressifs, haineux, méfiants. C'est le transfert négatif. C'est ainsi que,

lorsqu'on est malheureux, le monde vire au noir et à l'hostilité.

Le transfert, en analyse comme dans la vie, joue souvent un rôle capital, possède des milliers de visages, va d'un climat latent (positif ou négatif) à l'amour ou à l'hostilité déclarés. Le transfert devient parfois, d'ailleurs, une forme de névrose. Une personne attribue alors à une autre des sentiments puissants (amour ou haine)... qui n'existent nullement en réalité, mais qui ne sont que le transfert de ses sentiments propres.

On voit donc que la projection et le transfert se ressemblent. Mais on appelle généralement transfert les projections faites par le patient sur son analyste.

** ** L'intelligence et le transfert

L'intelligence a-t-elle quelque chose à voir dans le transfert? Non, tant que le transfert reste inconscient. Des êtres très intelligents vont réagir par la peur (sentiments d'infériorité, soumission, agressivité, timidité, etc.) devant d'autres êtres, que ces derniers soient intelligents ou aient un âge mental de huit ans. (Revoyez d'ailleurs le cas de l'homme infériorisé par un chat, page 202). Songeons aux cas très simples et courants de personnes qui transfèrent le Père sur toute autorité, vraie ou fausse (gendarme, percepteur des impôts, employé officiel, concierge, garde-champêtre, supérieurs, etc.). C'est donc le cas classique de l'automobiliste angoissé qui sera c bien gentil " devant le gendarme ; non par crainte de la contravention, mais parce que le gendarme symbolise le Père omnipotent qui peut châtier et pardonner (c'est-à-dire pour l'inconscient de l'automobiliste : un Père qui peut rejeter, castrer ou aimer). L'automobiliste transfère donc sur le gendarme des sentiments profonds : son père à lui, le Père en général, et même Dieu, nanti de tous les pouvoirs. Ces sentiments n'ont absolument rien à voir avec l'intelligence, ni de l'un, ni de l'autre.

** ** des exemples de transfert

J'ai suffisamment montré comment, par la projection et le transfert, une personne " déplace " son état d'âme sur une autre personne (ou sur la société entière !), lui attribuant ainsi des sentiments qui n'existent pas. Mais n'oublions pas que l'analyse est une véritable " concentration " de sentiments ; ce qui explique la violence de certains transferts (agressivité extrême, affection éperdue, etc., violence évidemment temporaire, et relativement rare).

Pendant une analyse, l'analyste prend une place considérable dans la vie du patient. C'est bien normal, puisque deux êtres humains travaillent ensemble, et puisque l'analyse est une relation unique.

Cependant, il arrive fréquemment que le patient centre toute son attention non pas sur son analyse, mais sur son analyste. C'est logique, encore une fois ; le patient réagit, pendant son analyse, comme il le fait dans sa vie quotidienne. Avec cette différence énorme que toutes ses réactions sont aiguisées et réunies en un seul faisceau... d'autant plus qu'il peut " se laisser aller " à être lui-même ; ce qui lui est interdit dans la vie courante

** ** Y a-t-il une seule relation sans transfert ?

Non. Il n'existe aucune relation humaine, même dans la vie courante, où l'on ne " transfère " sur autrui un sentiment quelconque (ne serait-ce que la sympathie ou l'antipathie, la tendresse ou l'aversion, etc.). Il suffit de songer à ce que symbolisent certains personnages pour mieux ressentir le transfert dans la vie de tous les jours. Voici un chef d'Etat, par exemple : jeune, beau, dynamique, père de famille, sans protocole ni morgue. Le monde l'adore. Est-ce Mr X. qu'on adore, ou ce que représente Mr X..? C'est ce qu'il représente (= symbolise)'. Ce chef d'Etat, par exemple, peut représenter le Père (le Père idéal et puissant, jeune et beau, qu'on aurait voulu avoir), le Frère aîné, le Guide, le Sauveur, le Héros invulnérable, etc. (nous sommes ici dans l'inconscient collectif, voyez page 274).

De même, une infirmière peut représenter pour ses ma-

l. Voyez Lcs archétypes c,t les symboles, page 279.

lades la grande soeur, la Mère adorable et bonne, la Mère terrible, etc. Il suffit de songer encore aux représentants de la police. Ils représentent la Loi (bien sûr) ; mais surtout le Châtiment (ce qui est important pour tous ceux qui souffrent de sentiments de culpabilité), ou le Père dont il faut s'assurer la bienveillance.

Souvenons-nous du film Douze hommes en colère. Le juré le plus acharné à faire pendre le jeune condamné était un homme qui présentait - semble-t-il - de bonnes raisons pour le faire (protection de la société et tutti quanti). Malheureusement, ce n'était pas cela du tout. Ce juré transférait sur l'accusé son propre fils, ingrat et révolté. Ce n'était donc pas l'accusé que ce juré voulait envoyer à la potence, mais son fils (symbolisé par-l'accusé). Le désespoir et la colère du père se transféraient dès lors sur l'accusé ; et le jugement de ce juré était donc loin de l'objectivité. Il croyait ainsi condamner " en son âme et conscience >... mais ne faisait que commettre une erreur judiciaire, puisque; pour lui, son fils était en cause, et non l'accusé!

Et ainsi de suite à longueur de journées et de vies humaines.

I-c transfert apparaît donc dans les actions quotidiennes. Il est évident que le Père et la Mère sont les pôles d'attraction des débuts de la vie. Ils donnent la sécurité (ou l'insécurité), l'amour (ou le manque d'amour,) la formation (ou la déformation), la paix (ou l'angoisse), l'estimation de soi (ou la mésestime de soi), etc.

En plus de cela, le Père et la Mère représentent deux " archétypes " d'une puissance exceptionnelle, faisant partie de l'inconscient collectif. C'est pourquoi les figures du Père et de la Mère vont se transférer (inconsciemment) dans de nombreuses situations.

Un exemple

Monsieur P. est officier dans l'armée. Il dit:

- C'est étrange... Je suis au volant de ma voiture et je roule sur la route. Je vois des policiers à l'horizon, qui contrôlent des véhicules. Si je suis en uniforme, tout va bien. Si je suis en civil, je me mets à trembler, à avoir peur, à paniquer. Or, je sais que je suis en règle, et pour cause suffit que je sorte mes papiers militaires

Il est évident que cela n'est qu'un symptôme parmi d'autres. Mr P. souffre de sentiments de culpabilité incons-

cients qui se traduisent, dans toutes les situations de sa vie quotidienne, par la sensation d'être en faute. Alors, que représentent ces gendarmes lorsque Mr P. est en civil, et non plus sous la " protection " de l'uniforme ? Ils représentent (du moins dans ce cas précis) : le Père, l'Autorité, la Punition, la Castration', la Mort.

** ** Une question à se poser

Devant l'étendue du transfert, je crois que la question à se poser souvent, devant tel ou tel sentiment positif ou négatif, est: " Que représente cette personne pour moi ? " Ou bien:" Que représente pour moi cette circonstance ? "

Et la réponse se trouve facilement ? Non ! Et il est même souvent impossible de la trouver seul, sans descente progressive dans les profondeurs de la personnalité. Et on voit aussi (rappelez-vous Douze hommes en colère) combien il est important, pour des hommes chargés de responsabilités (professeurs, éducateurs, prêtres, directeurs, juges, hommes d'Etat, etc.), d'être conscients des transferts qu'ils opèrent sur autrui, et de se dégager au maximum de leur subjectivité.

transfert de Monsieur L

Monsieur L. avait développé envers son analyste un transfert positif (soumission extrême, trop grandes démonstrations d'affection et de respect, etc.). Tout cela camouflait une violente hostilité inconsciente. Je signale en passant que Mr L. transférait son Père tyrannique, devant lequel il avait dû, pendant de nombreuses années, courber l'échine pour n'être pas battu, humilié ou puni. Une situation classique, hélas, une fois de plus (angoisse de castration et masochisme).

Or, Mr L. semblait s'" enliser " dans le transfert. Jamais il n'osait s'opposer à un avis de l'analyste. Jamais il n'osait discuter. Jamais il n'osait donner un avis personnel, ni attaquer la psychanalyse (ce dont il avait fort envie), ni l'analyste (ce qui l'aurait vengé de sa soumission envers son

1. Voyez Lc complexe dc castration dans Les prodigicuseç @toires de la psychologie moderne, page 179.

père). En fait, l'analyste était devenu pour Mr L. un " dieu " infaillible, un " Sauveur ", un magicien tirant les

ficelles, etc. Tout cela inconsciemment, bien entendu.

Il fallait donc que Mr L. prît conscience au plus vite et de son transfert, et de son hostilité cachée. Il fallait que la soumission cesse, et qu'apparaisse l'agressivité.

La situation se présenta d'elle-même.

Je dus, temporairement, placer un piano dans mon bureau. Ce'piano restait absolument fermé (pour éviter une note trop personnelle). J'ouvris le piano pour la prochaine séance de Mr L. Jusqu'ici, il ne m'avait jamais parlé du piano, n'avait marqué aucun étonnement de le voir dans la pièce, n'avait même pas semblé remarquer sa présence. Pourquoi ? Parce que cela aurait amorcé une conversation " personnelle ", d'" égal à égal " ... ce dont Mr L. était incapable devant son père (transféré sur l'analyste). Il y avait un piano ? Bon Cela ne le regardait pas, et il était trop poâ (= trop sourrùs) pour en parler sans y être invité.

Donc, le piano fut ouvert. Dès le début de la séance, le regard de Mr L. fiia vers l'instrument qui montrait ses molaire§ blanches, ses inunenses cordes. Il dit (trop gentiment)

- Je ne me doutais pas que vous jouiez du piano... Vraiment, j'aimerais vous entendre. Vous ne devez jouer que du Bach, j'en suis certain ?

Traduisons : Bach = perfection musicale = montrer à l'analyste qu'on le considère comme parfait = flatter l'analyste = être aimé = n'être pas rejeté ni puni.

Mais à la séance suivante, tout changea. Et Mr L. l'expliqua lui-même plus tard:

- Vous vous souvenez du piano ouvert ? Je vous ai dit (avec quelle difficulté) que vous ne pouviez jouer que du Bach. Mais, au fond, je souhaitais que vous me rependiez " Pas du tout... je tapote... " Mais vous n'avez rien dit. Cela m'a irrité parce que je me sentais comme un petit garçon sans aucune envergure, devant ce piano à queue. Je vous imaginais, répandant dans la solitude des torrents sonores avec une dérisoire facilité. La nuit, je dormis mal. Vous n'aviez pas répondu à ma question et je me sentais frustré, j'étais rejeté de votre univers musical, comme mon père m'avait toujours rejeté de son univers adulte. Puis je me mis

à réfléchir, et j'éprouvai une sensation étrange. Comme si un rideau s'ouvrait... Je me dis que, peut-être, vous jouiez aussi du Chopin, et du Liszt, et du Beethoven? Donc, alors, c'est que vous vibriez, puisque vous étiez capable

de les interpréter ? Je sentis pour vous une immense affection, comme le jour où je vis pleurer mon père... (notons ici que Mr L. ne s'est pas dit que l'analyste n'avait peut-être rien à voir avec le piano). Puis un autre sentiment m'envahit : vous jouiez du piano, donc vous vibriez, donc vous étiez un homme ! Vous n'étiez pas Dieu, vous n'étiez pas un mythe inaccessible, vous aviez une enfance et une adolescence, comme moi, comme tous les hommes, et vous vibriez ! Vous n'étiez pas un dieu impassible, tirant des ficelles sans que je le veuille... Vous étiez un homme, comme moi, et mon analyse était faite en collaboration ! Ce moi " collaboration " me frappa comme une balle ! Et je crois que, en deux ou trois minutes, je regagnai plusieurs années.

Que se passa-t-il ici 9

Au fond, le raisonnement de Mr L. fut: " Mon analyste vibre donc, il n'est ni dieu ni diable. Il n'est pas un absolu ! Puisqu'il n'est pas Dieu, je ne suis pas un petit enfant démuni et craignant les foudres célestes. J'ai donc peur d'un homme comme moi. Pourquoi ? >

A la séance suivante, l'agressivfté appue. Pourquoi ? parce que Mr L. osa s'opposer, osa critiquer les paroles de l'analyste (qui, jusque-là, avaient été " tabous -"). Mais comme la peur était toujours présente, Mr L. réagit avec agressivité. Il ne s'opposa pas : il contre-attaqua (parce qu'il croyait que l'analyste l'attaquait). Puis, peu à peu, ayant pris conscience de certaines de ses réactions, la peur diminua. Il cessa de considérer l'analyste comme un " tabou ", opéra des " retraits de projection " et récupéra de l'énergie (voyez page 182). Mr L. cessa donc, progressivement, d'être comme un enfant devant un dieu-analyste, pour arriver à être un adulte devant un autre adulte. Il prit peu à peu conscience que l'analyste n'était pas un Jupiter-Punisseur, mais un homme qui ne jugeait pas et qui collaborait avec lui. Le transfert de son Père put être analysé, avec de nouveaux regains d'énergie.

** ** L'homme, chercheur d'absolu

Nous verrons plus loin qu'il existe une véritable c couche " religieuse au fond de l'inconscient humain. c L'hom-

me est un animal religieux. " Ici, nous entrons dans certaines discussions d'étymologie dont je désire m'écarter ; je ne parle ici de " sentiments religieux " qu'en fonction du transfert.

Je prends donc l'étymologie suivante : dans le mot " religion > se trouve l'idée d'un " lien " : lien qui relie un homme à lui-même, un homme aux autres hommes, un homme à Dieu.

Que vient faire cela dans le transfert ? Avant tout, je voudrais dire ceci : toute névrose est une rupture religieuse dans le sens étymologique que j'ai donné'. C'est une rupture c religieuse ",' car la névrose isole un individu de lui-même et du monde extérieur. La névrose brise des " liens " ; le névrosé entre en solitude envers lui-même et les autres. Et cela, malgré ses recherches éperdues de contacts humains, et souvent sans le savoir.

L'analyste-idole

Tout être humain, qu'il le veuille ou non, est à la recherche d'un absolu. Où le trouver ? En Dieu, pour ceux qui y croient. Quant aux autres, ils se débrouillent comme ils peuvent pour satisfaire leur fringale d'absolu. Ils " absolutisent " donc le travail, la patrie, leur idéologie, un chef d'Etat, que sais-je? Cela permet de se sentir " relié " à d'autres hommes... donc d'échapper à l'angoisse. Cela permet de croire que le " lien " n'est pas brisé. C'est chercher à l'extérieur un lien qui n'existe plus en soi.

Or, pour un patient qui entreprend une analyse, un absolu tout fait apparaît : l'analyste. Pourquoi ? Parce que l'analyste représente le monde tel que le patient voudrait qu'il fût. Parce que l'analyste ne " juge " jamais, et par conséquent, rétablit un " lien > entre le patient et c les autres " (représentés par l'analyste).

Souvent, le patient se " relie " comme un enfant à son " père-analytique >. L'analyste entend souvent.

1. Voyez La néi,rosc, page 347.

- Votre bureau est mon seul havre de paix...
- Je ne vis qu'en fonction. de ma séance d'analyse...
  Ce bureau est ma seule sécurité...
- Je n'ai que vous au monde...
- Si vous m'abandonnez, je suis perdu à jamais...
- Je suis ici comme dans une église, parce que vous m'aimez, vous m'acceptez, et que vous êtes le seul à ne pas m'en vouloir...

- Il n'y a que devant vous que je ne me sens pas coupable...

Il y a donc fixation temporaire du patient sur l'analyste. Or, pour progresser, cette fixation doit cesser harmonieusement, au fur et à mesure que la personnalité adulte du patient se renforce.

Mais il est évident que si l'analyste symbolise souvent un " bon " Père, il peut devenir aussi, parfois en une seconde, un démon ou un père " méchant ". Nous retombons . ' dans le transfert négatif, bourré d'agressivité, d'hostilité. ici
Certains patients colportent alors les choses les plus invraisemblables, les pires insinuations, etc.

Voici encore quelques paroles d'analysés qui montrent que le patient transfère le " Père " sur l'analyste, avec un besoin de possession absolue :
- Je hais voire calme, votre vie privée, voire femme, parce que je vous aime avec tendresse et que je ne peux pas participer à votre existence...

- J'épie la moindre faiblesse de votre part, le moindre énervement... Je voudrais que vous soyez imparfait, que vous vous lâchiez, que vous ne soyez pas comme un dieu pour moi... C'est plus fort que moi, je n'y peux rien...
- J'attends toujours avec angoisse un coup de sonnette à votre porte ; j'ai toujours peur qu'on nous dérange...
- C'est drôle : je suis rationnel, mathématicien, professeur... et pourtant, bien que je m'en défende, vous êtes pour moi aujourd'hui comme saint Augustin, puis le diable demain...
Tout cela est donc exagéré et temporaire, évidemment, mais montre ce besoin " religieux " dont la réalisation est si importante pour tout être humain. Et c'est cela la guérison psychologique : rétablir des liens harmonieux à l'inté-

rieur d'une personnalité, puis entre cette personnalité et @p-monde. La peur, alors, disparaît.
On se rend compte que le transfert n'est pas un jeu. C'est, avant tout, un " instrument " de travail, parfois

douloureux pour le patient. J'en ai parlé assez longue@rnent, parce que le transfert est inséparable de toute analyse, comme de toute relation humaine. Au fond, il y a autant de variétés de transferts qu'il y a d'individus ; chaque transfert, selon chaque séance, montre des visages différents.

Grâce au transfert, on peut analyser les modes de vie profonds du patient. On analyse aussi ses structures névrotiques. On y aperçoit ses moyens de défense contre la peur, ou contre la vie elle-même : simplement parce que le traitement analytique représente la cristallisation de toute une façon de vivre. Mais il faut se dire qu'une personne plongée dans les affres d'une névrose a besoin, plus que toute autre, de démonstrations exagérées d'affection. Or, comme le psychologue (du moins pendant une analyse stricte) ne peut pas lui montrer son " amour > (qui est un amour humain), on se rend compte que la personne en analyse est intérieurement déroutée et " frustrée ". La personne névrosée a besoin de voir qu'on l'adnùre, de voir qu'on l'accepte, de voir qu'on ne la méprise pas, etc.

Cependant, si l'analyste entrait dans ce " jeu ", ce serait le meilleur moyen de faire échouer l'analyse. Et la guérison du patient reculerait dans la nuit des temps.

Mais il est évident qu'il serait du plus haut grotesque que l'analyste accepte d'être un c absolu " ! Grotesque aussi serait un analyste qui se sentirait flatté par l'" amour " qu'on lui porte... amour qui, le lendemain, peut virer à l'hostilité.

Pendant le transfert, l'analyste sait évidemment que tous les sentiments du transfert ne s'adressent pas à lui, mais à ce qu'il représente pour son patient (le Père, la Mère, le Diable, Dieu, etc.). Ce n'est pas lui qu'on aime, mais ce qu'on projette sur lui.

Ceci, tout en signalant qu'il peut y avoir, tout de même, des sentiments authentiques d'affection, qui se produisent au fur et à mesure que le patient se reprend en mains et redevient " adulte ".

On peut donc répéter sans se lasser que l'attitude d'un

analyste doit être, avant tout, une façon d'être, pleine de disponibilité et de compréhension. Les réactions d'une personne plongée dans le transfert peuvent sembler absurdes... à qui n'a pas fait une analyse. Cependant, une personne qui entreprend une analyse sent, dès les premières séances, un climat particulier s'emparer d'elle.

** Qu'il s'agisse de la vie quotidienne ou d'une analyse, le transfert s'appuie sur des lois très simples :
0 tout être humain cherche, qu'fl le veuille ou non, la sécurité, la paix, l'équilibre, le bien-être ;
0 tout sentiment d'insécurité procure une sensation de solitude, de peur, d'angoisse ;
0 toute angoisse, quelle qu'elle soit, déclenche une protection ; les deux protections élémentaires sont la fuite et l'agressivité ;
¨ tout être humain est à la recherche d'un absolu
0 dès qu'un être humain sent que son amour est refusé, il entre dans un état de frustration ; il entre également dans un état d'agressivité ou de haine.

Remettons-nous donc dans le climat d'un traitement psychologique. La personne sait (ou sent) qu'elle est acceptée et aimée telle qu'elle est. C'est donc une situation unique, comme déjà dit cent fois. Même si la personne a peur, elle se sait dans un climat de confiance absolue. J'ai dit aussi qu'une névrose est une maladie " religieuse ", parce qu'elle coupe le " lien " qui relie la personne aux autres. Ce lien se rétablit entre le patient et l'analyste. Ce lien est d'autant plus fort, que c'est le seul auquel la personne puisse encore s'accrocher. Or, l'analyste reste neutre. Il aime son patient, mais ne réagit jamais de façon personnelle. Il ne répond jamais (sentimentalement parlant) à l'affection ou à l'hostilité de son patient.

On a pu voir combien les provocations, les escarmouches, les agressivités du patient sont fréquentes.

Cependant, qui dit agressivité, dit destruction. Que se passe-t-il dans ce cas '? Le patient est évidemment une victime. Victime de la vie, victime des circonstances, victime du destin, de la maladie... mais surtout victime des démons intérieurs qui l'habitent. Il est souvent son propre bourreau, sans le savoir. Que se passe-t-il en analyse ? Le pa-

tient se projette sur l'analyste... qui devient le " bourreau ".

Je rappelle aussi qu'une personne névrosée désire tout recevoir, parce qu'elle est incapable de donner. Or, devant l'attitude neutre de l'analyste, elle a la sensation de ne rien recevoir. Il est évident qu'elle ne peut percevoir, à travers sa névrose, l'attitude disponible et humaine de son analyste. Il lui faut des démonstrations d'affection ; il lui

faut des démonstrations sentimentales. Elle voudrait qu'on prolonge (pour elle seule) les heures de séances. Elle voudrait un traitement gratuit. Ces " gratifications " lui prouveraient " noir sur blanc " que l'analyste l'aime. Or, rien de tout cela ne se passe. La personne a l'impression de se heurter à un mur (la neutralité de l'analyste). La frustration apparaît ; donc l'agressivité.

Mais il se passe alors une chose très importante. Dans la vie courante, l'agressivité se heurte souvent à une autre agressivité, qui est la réponse à la première. Or, en psychologie, l'agressivité du patient ne rencontre aucun écho. Par conséquent, le patient peut souvent se laisser aller à son agressivité sans se sentir coupable (ne serait-ce qu'en se disant : "Je puis me permettre d'être agressif, puisque je paie ma séance 1 ")

Voici ce que disait une personne

- Chaque fois que j'arrive chez vous, j'ai l'impression que vous vous moquez éperdument de ce que je vous dis, de ce que je suis, de mes luttes, de mes soucis, de mes ennuis. J'ai l'impression de perdre mon temps et mon argent (or, cette personne était en analyse gratuite). Je ne peux pas supporter l'idée que vous soignez d'autres personnes que moi. Je veux que vous pensiez souvent à la séance que je vais avoir, que vous parcouriez mes notes attentivement, que vous les étudiiez. Et puis, chaque fois que j'essaie de faire mon possible, je me heurte à un Mur d'impassibilité. Je sens que vous m'en voulez ; au fond, vous me détestez...

On dirait vraiment que cette personne recherche la frustration. En fait, il en est ainsi. Pourquoi ? Parce que cette frustration lui permet d'être agressive. Et qu'elle peut être agressive sans se sentir coupable. On risque donc ici d'entrer dans un cercle vicieux, que l'analyste doit briser.

Il arrive aussi que certaines personnes se vengent à travers leur traitement. Inconsciemment, elles refusent de guérir, parce que leur échec serait celui de l'analyste. Elles s'installent alors dans une attitude de victime. Cela leur permet tout d'abord de garder le spécialiste pour elles seules : cela leur permet aussi de " punir " l'analyste en lui " prouvant " qu'il est un " incapable ".

Je vous ai parlé en page 151 des interventions de l'analyste. Celles-ci sont très importantes également pendant le transfert. J'ai montré à quel point ces interventions de-

vaient être " dosées " suivant l'avance en profondeur du travail. Une personne qui se lance dans l'aventure analytique désire éliminer des souffrances névrotiques ; et, pour cela, elle doit descendre, marche par marche, vers les tréfonds de sa personnalité. Peu à peu, elle se dépouille des " vêtements > qui ne sont pas les siens et qui l'enserrent impitoyablement. Une à une des portes intérieures s'ouvrent. Des verrous de (fausse) sécurité lâchent. De l'énergie continue de se libérer, au grand profit du Moi. Des " prises de conscience " successives se font, qui dépendent, en grande partie, des interventions de l'analyste, faites en temps voulu et selon l'évolution de son patient.

Au plus une prise de conscience est importante, au plus le " Moi " doit être fort pour assumer ses responsabilités nouvelles. Exactement comme un prisonnier qui, sortant de prison, doit avoir de l'argent a sa disposition !

Et c'est ici, pendant le transfert, que le rôle de l'analyste est extrêmement délicat. Un analyste qui se risquerait à donner des interprétations prématurées risquerait de plonger son patient dans des angoisses insoutenables... et, par conséquent, de produire chez lui de nouveaux mécanismes de défense. La personnalité doit subir un lent mûrissement, à la suite d'une descente progressive dans les profondeurs.

. L'analyste doit donc aider son patient à prendre conscience de son transfert. Peu à peu, ainsi, le patient se détache du transfert, devient adulte et autonome. Il se rend alors compte que, sur notre planète, il n'y a ni supérieurs ni inférieurs, mais des hommes ayant chacun leur rôle. Il se rend compte que chacun a ses possibilités et ses impossibilités, ses étendues et ses limites, ses forces et ses

faiblesses. Et lui qui, par la névrose, se sentait minuscule dans un monde peuplé de géants, ramène les choses à leur juste valeur, au fur et à mesure qu'il redevient lui-même. Il voit - enfin - que le monde est sans géants.

L'analyste, alors, reprend son rôle réel. Il redevient un "passeur" qui aide à traverser l'océan de la névrose vers le but final obtenir un Moi fort et autonome.

L'analyste est un instrument rien de plus et rien de moins'.

1. je conseille vivement de lire le beau livre du psychanalyste Charic.1 Baudouiii, fondateur de l'Instititt International de Genève : Christophe Le Paiscur (Fditions La Ct>lom@ Paris).

** ** ** mrq LA PRISE DE CONSCIENCE

Quand on voit,
on n'imagine plus
(jean Giono)

La prerwère question que se pose une personne accomplissant malgré elle certaines actions, est : " Pourquoi ? ". Une personne souffrant de névrose se demande sans cesse avec angoisse ou colère : " Mais pourquoi fais-je ceci ou cela ? Qu'est-ce qui me pousse à accomplir telle ou telle action que je juge absurde, ou répréhensible ? Pourquoi ai-je cette idée fixe, cette phobie, ce trac, cette fatigue, cette angoisse, cette timidité, et cela malgré tous les efforts volontaires et conscients. que j'accomplis pour m'en débarrasser ? Pourquoi, devant " les autres ", suis-je toujours en train de jouer un rôle qui m'épuise, mais contre lequel je ne puis rien ? Pourquoi est-ce que je rate mes fiançailles successives ? Pourquoi suis-je sexuellement dévié ou impuissant ? Pourquoi ne puis-je pas me détacher de ma mère, alors que je n'ai jamais eu aucun contact profond avec elle ? Pourquoi suis-je tellement timide, alors que j'ai réussi et que chacun m'aime ? Pourquoi suis-je toujours tendu et en état d'alerte ? Pourquoi cette obsession a-t-elle monopolisé mes actions et mes pensées ?, etc. ".

Tout cela revient à dire: " En moi se trouve un mécanisme caché que je voudrais mettre à jour. En moi se trouve un ennemi obscur qui m'oblige à n'être pas libre. Je voudrais que cet ennemi se montre au grand jour, afin de le voir et de le combattre ".

La réponse à ce Pourquoi, c'est la prise de conscience.

La guérison psychologique dépend des prises de conscience de plus en plus profondes. Pour bien le comprendre, il faudrait définir rapidement ce qu'est la " santé " psychique. Elle consiste en une adaptabilité permanente aux diverses circonstances de la vie. La santé psychique demande un Moi souple (qui est à l'opposé du Sur-Moi' rigide), un Moi sans préjugés ni inhibitions. La santé psychique est atteinte lorsque l'homme peut travailler et aimer sans peur, ni sans aucun des mécanismes de protection contre la peur. Elle est atteinte quand l'individu peut utiliser ses ressources (au lieu de les bloquer ou de les disperser à tous les vents). On comprend que si la personnalité est partagée en fragments dont l'entente est précaire ou nulle, la santé psychique est impossible : ce qui est déjà le cas lorsque des " complexes > forment une personnalité inconsciente (et ennemie du Moi) et se nourrissent de l'énergie qui devrait être à la disposition du Moi.

Grosso modo, ce qui est inconscient doit devenir conscient. Autrement dit, les forces instinctuelles inconscientes doivent monter à la conscience, la nourrir et l'enrichir (comme la sève d'un arbre montant des racines vers le tronc et les feuilles).

La prise de conscience a lieu lorsqu'un phénomène inconscient, devenant conscient, est " pris en charge " et intégré par le Moi. On conçoit immédiatement les modifications immédiates dans une personnalité : l'individu subit une sorte de " coup de lumière " ; il perçoit clairement le pourquoi réel de ses troubles. Il voit ses conflits intérieurs (au lieu de les nier, de les refouler... ou de les répéter indéfiniment sans le savoir). Des projections cessent. D'importants fragments de personnalité sont récupérés. Et ainsi, toute prise de conscience importante (et Dieu sait si certaines sont de véritables coups de canon !) renforce considérablement le Moi, et détermine de nouvelles structures. De plus, une prise de conscience réussie conduit automatiquement l'individu vers de nouvelles actions et de plus larges dynamismes.

1. Rappelons-n(>us ici que les prises de conscience successives se font à la SU ite de-i interprétations données par l'analyste, eti temps voulu et suivant la puissance progressive acquise par le Moi du patient. Un psychanalyste risque-t-il parfois de (tonner des interprétations erronées ? L'erreur est humaine. Mais on voit surtout à quel point l'analyste doit avoir "liquidé " ses problèmes afin de ne plus les " proit@r " sur son patient.

On peut prendre conscience de nimporte quoi: du nom d'un @ relégué dans un coin obscur de la mémoire, d'un oubli qu'on allait comrnettre, d'habitudes devenues inconscientes, de tics, etc. Tout cela se situe en surface. On peut prendre conscience qu'on est en train de jouer un personnage qu'on n'est pas. On peut prendre conscience qu'on est trop gentil alors qu'on a envie d'être agressif, qu'on se croit " bon " alors qu'on méprise l'humanité, qu'on désire inconsciemment échouer alors qu'on possède tout pour être heureux, etc. Il y a des milliers de " prises de conscience " possibles.

Les prises de conscience peuvent se faire à des profondeurs variables. Car on peut prendre conscience également de refoulements extrêmement profonds, maintenus dans l'inconscient depuis l'enfance, gonflés d'énergie bloquée, ayant produit des complexes puissants qui, à leur tour, ont donné de grands coups d'épaule à la personnalité qui se trouve, finalement, à mille kilomètres de sa route réelle. Prendre conscience, c'est ouvrir les trappes de l'inconscient. C'est toucher du doigt les infantilismes, les libertés bloquées, les angoisses souterraines, la névrose profonde. C'est déboucher dans un monde inconnu, pathologique tout d'abord, lumineux ensuite ; car on peut " prendre conscience " également des grands archétypes (voyez page 279) qui constellent l'inconscient collectif (voyez page 274), avec, comme résultat, un bouleversement total dans la façon de voir les hommes et les choses...

On voit donc immédiatement que certaines prises de conscience sont de véritables accouchements mentaux. Malheureusement, ce sont rarement des accouchements sans douleur...

** ** barrage se fissure

Chaque prise de conscience importante est semblable à une fissure se produisant dans le barrage (la névrose) qui s'oppose à l'écoulement des eaux (la vie active, l'autonomie, la vie sans peur).

E est évident que certaines prises de conscience produisent de l'angoisse. Une personne commence une analyse avec sa " cuirasse caractérielle > ; elle est protégée par les façades qu'elle montre habituellement aux autres (et à

elle-même). Elle commence son travail psychologique avec ses angoisses, ses infantilismes, ses compensations, ses inhibitions, etc. Mais surtout, avec les mécanismes de défense (parfois formidables) queue a construits inconsciemment, afin de pouvoir vivre tant bien que mal.

Elle commence une analyse avec un visage qui n'est pas le sien. Elle le sait vaguement, mais elle ignore son véritable visage. Elle sait aussi qu'elle agit de telle ou telle façon, mais elle ignore pourquoi. Elle sent (plus ou moins) qu'elle se cache dans une forteresse, et que l'entretien de cette forteresse lui coûte beaucoup d'argent (= beaucoup d'énergie, de fatigue ou d'épuisement, sans compter l'obligation d'ajouter chaque jour une pierre à sa forteresse, sans cesse menacée).

Donc, d'un côté, le patient en a assez de lui-même, mais d'un autre, il s'accroche à sa forteresse et à ses mécanismes.

De plus, le patien va être confronté avec des problèmes passés, " oubliés ", ou refoulés'. Il va sentir remonter des vieux ressentiments et des secrets douloureux profondément ensevelis dans la mémoire, envers des personnes proches un père, une mère, un frère, une soeur... Le patient sentira remonter des sentiments réprimés pendant des années.

Et brusquement, à travers des hésitations, des fuites, des tâtonnements, une prise de conscience jaillit, comme le pinceau d'un phare. Des masques s'enlèvent, des secrets inconscients se libèrent. De l'énergie remonte. Les peurs inconscientes apparaissent avec leurs visages moisis. Et, parfois, il suffit de ce coup de lurffière pour que des fantômes disparaissent. Des portes blindées sautent. Tout un monde faux, infantile, verrouillé par la peur, craque comme un plancher vermoulu.

Une liberté intérieure apparaît lentement ; le, patient voit que tout cela n'est pas lui, mais " quelque chose " que les circonstances avaient mis en lui et qui l'avait imprégné tout entier (voyez, par exemple, le Sur-Moi, page 250). Ainsi donc, il voit à quel point il avait pris ses apparences pour sa personnalité réelle.

C'est, parfois, une gigantesque absurdité qui lui saute

1. Voyez Le refoulement, page 335.

au visage, après avoir duré pendant des années, et qui lui fait dire : e Mais comment ai-je pu vivre et penser ainsi en croyant à ce personnage qui n'était pas Moi?... "

C'est à ce moment qu'au lieu de continuer à dire :
c C'est plus fort que moi... ", à dit: " C'est moins fort
que mon nouveau Moi... >.

** ** Un passage difficile

On sait qu'un patient consulte souvent un psychologue pour éliminer le trouble qui le fait souffrir. Mais on sait également que ce trouble n'est jamais qu'un symptôme, et qu'une analyse profonde remet toute la personnalité en question, jusqu'à la " renaissance " finale.

Regardons maintenant le schéma suivant.

SYWT&M DE LA
ET
MM DE In

1%,

8.

c

Puis, imaginons que le patient prenne conscience, d'un seul coup et sans préparation, du gros noyau qui se trouve refoulé au fond de sa personnalité.

Observons également ce qui est conscient et inconscient. Nous voyons que le conscient forme une plaque de surface, qui est la vie actuelle du patient.

** ** Ce, qui est inconscient

Commençons par le fond (le bas du schéma). On trouve un " noyau > constitué de refoulements et d'angoisses, probablement nés dans l'enfance. Mais sachons déjà ceci: 1) un refoulement est toujours inconscient; 2) un refoulement s'opère parce qu'une pulsion, montant de l'inconscient, risque de déséquilibrer la personnalité' ;
3) un refoulement s'opère parce qu'il y a danger;
4) un refoulement est un moyen de protection, au moment où il se produit.

Un refoulement permet donc d'échapper à l'angoisse. Mais supposons que, le lendemain, on permette au refoulement de monter vers la conscience ? La menace de perturbation réapparaîtrait. Donc, en maintient le refoulement dans les profondeurs. Supposons encore qu'on " refoule " à partir d'une situation qui dure depuis plusieurs années ? On voit immédiatement que: 1) le refoulement est constamment entretenu; 2) ces refoulements permanents mangent de l'énergie; 3) par manque d'énergie psychique, la personne devient inhibée, et s'adapte de moins en moins à la vie quotidienne (et à autrui).

Un refoulement est un mécanisme de sécurité. Or, comme je l'ai déjà dit, toute sécurité est sans cesse menacée (évidemment). Donc, il y a insécurité possible... qui engendre une nouvelle angoisse... sur laquelle on pose une nouvelle plaque de sécurité. Et ainsi de suite, jusqu'à la plaque finale, en surface.

Mais n'oublions pas que tout cela reste inconscient. Or, cela doit devenir conscient ! Imaginons que le patient puisse prendre conscience, d'un seul coup, du noyau initial refoulé ? Il éclaterait, tout simplement. Je veux dire qu'il ne le supporterait pas... puisqu'il a passé toute sa vie à s'en protéger. Ce serait une sorte d'explosion " nucléaire >, touchant le " noyau > même de la névrose,

1. Voyez page 335, Le refoulement.

lequel ne peut être atteint qu'après un mûrissement et un renforcement du Moi.

On pourrait comparer les prises de conscience successives à une voiture tombant dans un fleuve profond. Si l'automobiliste ne sait pas nager, il s'arc-boutera contre la portière dès le début de la descente vers les profondeurs. Naturellement, la portière ne s'ouvrira pas, bloquée par la

pression de l'eau. Si l'automobiliste sait nager, il baissera la vitre, se laissera tranquillement descendre, et attendra que la voiture se remplisse d'eau. Les pressions intérieure et extérieure équilibrées, une simple poussée suffira à ouvrir la portière.

Il en va de même lorsqu'une personne veut prendre conscience de ses tréfonds. Tout d'abord, elle doit apprendre à " nager " ; je traduis : les premières prises de conscience se font en surface ; elles touchent des phénomènes peu profonds ; elles libèrent de l'énergie et renforcent la personnalité qui, progressivement, devient apte à descendre de plus en plus profondément. Si on veut aller trop vite, (je l'ai montré), la portière se bloque sous la poussée des eaux ; je traduis : les mécanismes intérieurs de protection se verrouillent davantage sous la poussée de l'angoisse.

Comme je vous l'ai'dit, un seul refoulement ou un seul complexe produisent une prolifération de symptômes. Certains peuvent être spectaculaires (par exemple, une obsession, une impuissance sexuelle, des phobies, un trac paralysant, etc.). D'autres peuvent être purement et simplement invisibles, parce que faisant partie du comportement de tous les jours. Ils se mélangent alors à la vie professionnelle, familiale, religieuse, etc. Certains peuvent sembler " beaux " et positifs ; d'autres, " laids " ou négatifs. Par exemple, la Neuvième Symphonie de Beethoven est une action " positive " accomplie sous la pression d'une névrose. Une trop grande gentillesse peut sembler être un symptôme " positif ", alors qu'elle recouvre une agressivité violente, mais refoulée. Une névrose cardiaque peut être le symptôme " négatif " des conflits régnant au coeur de la personnalité. Une céphalée semble " négative ",

alors qu9elle est parfois une auto-punition (masochisme) que s'inflige un individu agressif (mais qui n'ose pas se montrer ouvertement tel). Par sa céphalée, il se punit de sa " méchanceté >. Mais n'empêche que son agressivité existe... et qu'elle est un phénomène pouvant devenir positif (à condition quelle cesse d'être une protection contre la peur ; à condition également qu'elle soit intégrée).

Prendre conscience, eest transvaser. On passe du

servoir inconscient au réservoir conscient. Par exemple, un refoulement (inconscient) arrive à la conscience. Il cesse d'être un refoulement (parce qu'il cesse d'être incons- 1
cient). Et cela, avec les conséquences que cela suppose, dont les plus courantes sont : angoisse temporaire, disparition de certains symptômes et renforcement de la personnalité.

** ** Comment se font les prises de conscience

Il est impossible de formuler des lois. Les prises de conscience varient à l'infini selon les individus, leur degré d'évolution et d'intelligence (extérieure ou intérieure), l'étape oU ils sont arrivés en analyse, la puissance de la prise de conscience, la profondeur du refoulement ou du complexe qu'elles touchent, la cristallisation de la névrose, etc.

Il y a d'ailleurs de nombreuses prises de conscience normales ! On peut prendre conscience, comme je l'ai dit, d'un archétype et d'un symbole', aussi bien que d'un comportement névrotique.

De plus, une prise de conscience peut " éclater " vers d'autres prises de conscience. C'est bien compréhensible, si l'on songe à cette prolifération de symptômes dont je vous parlais. Un patient peut donc se rendre compte qu'un grand nombre de réactions qui semblent di

nent d'une même source. sparates, provien-

Par exemple, un patient peut prendre conscience brutalement que ses obsessions, sa timidité, sa trop grande précision, son exactitude, sa peur des femmes, sa trop grande bonté, etc., sont étroitement liées et convergent vers un seul noyau refoulé dans l'inconscient. Beaucoup d'arbrisseaux

1. N'oyez Lcs archétypes, page 279.

s'abattent ainsi d'un seul coup, sous la hache de la prise de conscience.

Un autre exemple, dont nous avons vu un cas : une personne atteinte de c manie de la vérification " prendra conscience queue le fait parce qu'elle se sent toujours traquee, toujours surveillée et, qu'en réalité, elle obéit à son Sur-Moi, qui lui procure des sentiments de culpabilité et

de l'angoisse. La manie n'est donc qu'un symptôme spectaculaire, parmi d'autres quelle n'a jamais remarqués, et provenant d'un même noyau inconscient.

** ** Les réactions du patient

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, les prises de conscience profondes ne sont pas toujours les plus douloureuses. Le plus " rebutant " se situe dans la vie quotidienne et dans le comportement envers autrui. C'est bien compréhensible, puisque toute névrose suscite en prenùer lieu des difficultés dans les relations avec autrui.

Prenons un exemple : une personne " joue un rôle " depuis de nombreuses années. Supposons queue soit " perfectionniste "', c'est-à-dire qu'elle se présente aux autres sous un aspect " parfait " et inattaquable. Elle est donc " coincée " par le rôle qu'elle joue, et qu'elle doit continuer de jouer à chaque instant. Elle va prendre conscience de cette façade, de ce vernis de protection. Or : 1) elle a habitué les autres à la voir sous cet aspect de " perfection " ; 2) elle va devoir se rendre compte qu'elle n'est pas ce qu'elle croyait être, et qu'elle a de grosses imperfections comme tout le monde; 3) elle va devoir se montrer imparfaite et assumer l'angoisse temporaire que cela représente (puisque, pendant un certain temps, elle gardera l'impression d'être " jugée ".

Donc, le rôle que le patient jouait apparaîtra de plus en plus clairement. Mais ce rôle était inconscient. Tout ce que le patient ressentait, était, par exemple : de l'épuisement en société, de la crispation, du trac, de l'angoisse, etc, Or, son

1. Voyez Le pcrfectionnisme, Page 376,

(faux) comportement avait envahi non seulement sa vie quotidienne, mais aussi ses pensées, ses actions, le choix de ses amis et relations, sa façon de voir les choses, l'éducation donnée à ses enfants, etc. Cest donc tout un monde qui bascule. Peu à peu, le patient voit apparaître les fausses morales qui s'étaient développées en lui, ses faux scrupules, une masse de pré-jugements. Il verra également se dessiner de façon floue, puis précise, puis énorme, les contours de son

Sur-Moi (voyez page 246). Il constatera alors combien tout cela l'avait éloigné de lui-même, combien il avait pris le rouge pour le vert, et vice versa. Ici également, c'est un phare qui déplace sa lunùère.

Et l'on constate alors, avec stupéfaction, qu'on n'avait jamais vécu que sur l'apparence de soi-même...

Il faut, par ailleurs, signaler qu'une prise de conscience c intellectuelle " ne sert à rien. Chaque prise de conscience doit être un phénomène vécu, senti. Il faut prendre conscience c avec ses tripes >. Il faut " vivre " sa prise de conscience ; c'est la condition essentielle pour qu'elle produise ses effets.

Certaines prises de conscience profondes procurent une libération immédiate et " lâchent > une grande énergie.

D'autres sont très douloureuses parce qu'elles mettent à nu une fausse personnalité à laquelle on se cramponnait. Mais qui dit " fausse personnalité ", dit " fausse façon " de voir les choses, vie déviée, choix involontaire des circonstances de sa vie, etc. Donc, beaucoup de choses sont remises en question. Car il est évident que l'on doit vivre à l'air libre autrement qu'en prison.

Le patient, également, " cale > devant certaines prises de conscience qui affleurent. Il a peur de changer. Il est tellement cramponné à ses " prothèses " qu'il n'arrive pas à envisager de se servir de ses jambes.

Alors, il approche de la prise de conscience, puis s'en va, revient, tourne, repart, la frôle, la touche du doigt, reprend ses mécanismes de sécurité... Il est alors comme un avion de chasse qui tournoierait autour d'une cible encore brumeuse, sans oser tirer.

D'autres patients, après des prises de conscience importantes, arrivent à un palier... et s'y installent. lis soufflent un peu ; c'est bien naturel. Supposons une personne qui a

souffert de phobies et d'obsessions. Et voilà que ses symptômes disparaissent, qui l'ont torturée pendant des années. On comprend donc qu'ehe s'assoie un peu, puisque la disparition 4fun gros symptôme lui donne déjà un bonheur qu7elle jugeait inaccessible ! Cependant, la névrose tourne toujours dans la personnalité, et il faut continuer d'aller de l'avant.

Certains symptômes disparaissent brusquement à la suite d'une prise de conscience importante. Mais d'autres symptômes exigent qu'une lutte soit engagée. C'est alors un com-

bat entre la fausse personnalité et la vraie personnalité, qui se montre au grand jour et affirme son droit à l'existence.

** ** Cela change tout

De toute façon, une prise de conscience libère de l'énergie ; donc, de l'activité. D'où changement de vie. Prenons un exemple: voici une personne souffrant de refoulements profonds, avec sentiments d'infériorité et de culpabilité. Une grande partie de sa personnalité est (évidemment) inhibée. Des prises de conscience se produisent (par exemple, concernant ses parents). La personnalité, de fripée, étriquée et apeurée queue était, s'élargit, redevient peu à peu autonome.

0 Que va-t-il se passer dans la vie courante? D'une part, le Moi se renforce ; d'autre part, des refoulements disparaissent, entraînant dans leur chute des inhibitions, des peurs, etc. Supposons (c'est banal et courant) que cette personne " ravalait " tout. Elle n'osait pas s'imposer. Elle n'osait pas donner un avis. Elle n'osait pas se montrer spontanée. Elle faisait n'importe quoi pour avoir la sensation d'être aimée. La moindre critique, le moindre blâme, lui donnaient de l'angoisse, etc. Et puis, à la suite de prises de conscience, cette personne ose faire ce dont elle a envie, ne serait-ce que flanquer à la porte quelqu'un qui lui veut du mal. Elle cesse d'être angoissée si on " lui en veut ", si on la critique, si on la blâme. Elle est indifférente au fait d'être aimée ou non, etc.

On voit donc que c'est le commencement d'une toute nouvelle vie, libre et jamais connue, avec toute l'énergie et l'autonomie qui s'y rattachent.

** ** Quand la marionnette s'en va...

Par les prises de conscience successives, le patient verra donc surgir tout ce qui n'est pas lui. Les fils qui actionnaient la marionnette deviennent visibles. Peu à peu, le patient voit ce qui tirait les fils. Il observe l'apparition de ce qui l'avait englué pendant de longues années, sans que jamais il n'en soupçonne la présence. H voit se dessiner (de plus en plus clairement) le réseau des angoisses inconscientes, des obligations et des interdictions qui lui étaient imposées (mais qu'il croyait volontairement choisies). E remonte vers son enfance, ses parents, les premières

expériences, les prenùers refoulements.

- C'est comme si une plaine s'éclairait, comme si le voyais la trame de mon existence... Et j'aperçois maintenant le petit chemin, étroit et jalonné de poteaux menaçants, sur lequel j'allais. Mais dans quelle absurdité étais-je sans le savoir... ? (disait un patient).

C'est cela, au fond. Après des prises de conscience profondes, il arrive souvent qu'une grande sottise apparaisse : celle de la vie passée. En même temps, le patient découvre - en lui ! - des domaines qu'il n'avait jamais entrevtis. E entre en contact avec l'extérieur, au moyen de sensations et de sentiments qu'il n'avait jamais connus. Des pans entiers de la personnalité se recousent, s'ajustent. La marionnette disparaît ; l'homme réapparaît.

Il faut se rendre compte - une fois encore - que l'homme n'est pas réalisé tant que la totalité de son être n'est pas "soudée >. Il n'est pas réalisé tant qu'il est séparé d'une partie de lui-même : il suffit de songer à un gros complexe logé dans l'inconscient. Si un homme a refoulé tout un pan de sa personnalité', comment pourrait-il être lui-même ?

Ainsi donc, de prise de conscience en prise de conscience, l'homme passe de la névrose à la santé. Mais ce n'est pas tout. Car l'être humain est tellement vaste qu'un autre territoire s'ouvre à lui, quand la psychanalyse de guérison est terminée. Je veux parler de l'inconscient collectif'. Il n'est nullement nécessaire de l'explorer, du moins

1. Voyez Le refoukment, page 335.
2. Voyez L'incorscient collectif et Les archétypes, paffl 274 et 279.

en ce qui concerne. la guérison psychologique. L'inconscient collectif n'est jamais malade. Infiniment vaste, chargé d'énergie et de beauté, il ne s'ouvre que lorsque le " nettoyage " de l'inconscient personnel est opéré, et dès que les refoulements et complexes pathologiques ont disparu.

On voit donc que si les prises de conscience permettent la guérison psychologique, elles peuvent s'étendre bien audelà. Elles dépassent alors l'individu, explorent un monde constellé de symboles, qui opèrent cette liaison " religieusé " dont je vous ai souvent parlé, mais qui montrent aussi le véritable visage de millions d'actions individuelles, sociales, religieuses, historiques, que l'homme croyait produire librement, alors qu'elles étaient la " projection " des

symboles se trouvant en lui...
** Un exemple...

Je l'invente d'un bout à l'autre, en m'appuyant textuellement sur certains exemples donnés ou à venir (ce qui fera mieux comprendre). Les prises de conscience successives montreront tout d'abord une progression, mais aussi un " éclatement " du particulier vers le général.

Il est évident que le déroulement de ces prises de conscience est utopique, étant donné : 1) que dans la réalité, elles ne se font pas toujours dans un ordre logique ; 2) que beaucoup de ces prises de conscience n'ont lieu qu'après de nombreux tâtonnements, résistances, angoisses, etc. Mais, comme je l'ai déjà dit, chaque prise de conscience, libérant de l'énergie bloquée, donne plus de force à la personnalité pour continuer son chenùn.

Supposons donc un homme. Je grouperai à gauche les comportements qui semblent normaux ; à droite, les comportements anormaux. Nous allons voir combien les uns aussi bien que les autres étaient suspects...

Semble normal et poskâ

Adjoint parfait de son directeur. Brillant élément, très estimé pour son attachement au travail, sa grande loyauté, sa parfaite discrétion, son exactitude ex-

Anormal et négatif

Fatigué en permanence. N'abandonne un travail qu'après l'avoir vérifié cent fois. Tendances à la rumination mentale. Tendances à l'obsession. Forts malaises

trême. Beaucoup de charme. Succès auprès des femmes. Très tolérant et respectueux de l'avis des autres.

Aime les femmes extraver-
ties.

cardiaques, dérangements chroniques de l'appareil gastrique. Crises rares et brusques de colère. Crispation permanente.

Et maintenant, imaginons le patient parn-ù ses dédales intérieurs. Je répète que je schématise (oh combien !) et que vous retrouverez, point par point, des éléments pris dans certains cas cités.

1) Il est étrange que ma fatigue soit permanente, alors que tous les examens médicaux sont négatifs. Mon coeur et mon estomac sont, paraît-il, normaux. Cela viendrait-il de l'intérieur, au même titre que mes ruminations ?

2) Je semble calme. Mais je suis émotif et je rentre tout. Je ne suis pas assez spontané. J'hésite toujours avant de lancer une plaisanterie.

3) Je me mets rarement en colère. Cependant, un rien me vexe. Je crois que j'ai tendance à me laisser faire. Au fond, j'ai peur.

4) J'occupe un poste élevé. Je crois qu'on me respecte. N'empêche que je suis à l'affût de ce qu'on dit de moi. Je dois faire un effort pour ne pas me renseigner auprès de mes subalternes.

5) Je ressens la critique comme une profonde blessure. Certaines critiques me laissent anéanti. Je passe pour être indifférent à l'avis des autres. Mais c'est un masque. Cette indifférence me protège contre l'angoisse de savoir ce qu'ils pensent de moi.

6) Je me rends compte que je vis d'après l'opinion des autres, et selon ce que les autres attendent de moi. Si on m'aime, tout va bien. Si je crois qu'on m'en veut, je rumine, je ne dors pas.

7) J'ai besoin d'avoir raison. Si j'ai tort, j'ai l'impression qu'on me regarde avec mépris.

8) Je suis angoissé s'il y a une seule faille dans mon travail. Je suis angoissé si mon travail n'est pas parfait. Je ne fais rien d'autre que jouer un rôle.

9) J'ai besoin de paraître parfait dans tous les domaines.

a&-

J'ai camouflé ma peur en devenant inattaquable dans tous les domaines.

10) Je suis incapable de diriger. Mon directeur, c'est mon Père. Je me sens en sécurité tant qu'il m'estime et qu'il m'admire. Au fond, je suis un soumis.

11) Je ne suis pas loyal. Je le suis à condition qu'on le sache. Ainsi, on m'estime, et cela me rassure. Je su' ls surtout préoccupé de l'effet que je fais sur les autres. Si on M'estime, rai l'impression d'être aimé et accepté. Sinon, je me sens rejeté.

12) Je ne suis pas loyal, car j'ai tendance à ne contrarier personne, et à me mettre dans le camp du plus fort.

13) Je passe pour tolérant. En réalité, j'ai peur de l'agressivité des autres. Alors, je fais tout pour être d'accord avec eux.

14) Au fond, je n'aime pas les autres. Je suis profondément agressif. Est-ce que je n'aimerais que moi ?

15) Je n'aime que moi. Je suis comme Narcisse. Je suis auto-érotique. Je suis resté fixé à ma mère.

16) Je suis tendu en permanence devant autrui. Je joue sans cesse un rôle. J'ai toujours l'impression que je dois rendre des comptes. Quand je vérifie cent fois un travail, c'est comme si quelqu'un se trouvait à mes côtés. Qui ? Je ne sais pas: une ombre, une menace de châtiment; mais je me sens comme surveillé et traqué par tout le monde (voyez ici le Sur-Moi, page 246).

17) J'ai peur qu'on me voie tel que je suis. Sinon, on me repousserait. Je suis un petit garçon qui essaie d'être bien vu de son Père, de sa Mère, et de tout le monde. Je me sens tout petit dans un monde de géants.

18) Je ne suis jamais en retard, parce que je me sens traqué, et pour qu'on admire mon exactitude. J'ai alors l'impression de n'être pas en faute, et d'être pardonné.

19) Je me sens toujours coupable. J'ai peur d'être normalement agressif.

20) Je ne suis pas charmant; je suis charmeur. Je charme pour m'attirer la sympathie, pour qu'on m'ai'me, pour qu'on ne me rejette pas. Je charme les gens comme un enfant essaye de charmer son Père. Je me mets toujours en dessous des autres. Je ne suis pas viril. Je me suis féminisé pour ne pas devoir combattre virilement. Je

ne " prends " pas comme un mâle; le charme comme une femme.

21) Je ne suis pas un homme. Je suis comme une femme. J'ai refoulé ma personnalité, ma virilité, ma spontanéité, mon agressivité. Je fais tout pour qu'on n'ait rien à me reprocher. Mais si on me reproche quelque chose, je ne trouve rien à répondre, au contraire, je m'incline toujours.

22) Au lieu de pénétrer la société comme un homme, je me laisse pénétrer comme une femme. Sexuellement également : je préfère les femmes masculines, auprès desquelles je me sens comme un petit garçon auprès de sa mère...

23) Je suis masochiste sous une croûte de brillantes apparences...

Ensuite ?

On pourrait continuer ici une série importante de ces prises de conscience,(sexualité, attachement à la Mère, homosexualité latente, angoisse de castration, etc.) Mais on voit déjà ceci : cet homme n'est pas du tout le personnage qu'il paraît. Une question se pose : s'il a basé toute sa vie sur les comportements positifs (à gauche), cette vie va-t-elle s'écrouler ? Certainement pas, au contraire. Car cet honnne possède réellement de nombreuses qualités : loyauté, intelligence, exactitude, etc. Mais il s'était servi de ces qualités pour se protéger. D'où: tension permanente, angoisse diffuse, crispations, peurs, retentissements somatiques (coeur, estomac), etc. Il avait refoulé une grande partie de sa personnalité virile, toujours pour se protéger (en n'ayant pas à combattre). Il était devenu comme une femme ; et tout son travail intérieur consiste à récupérer ce qu'il avait refoulé : sa virilité, sa sexualité mâle, son agressivité normale, sa confiance en soi.

De plus...

Dans ces prises de conscience, on remarque que, peu à peu, on part de certains symptômes pour aboutir à la renùse en question de toute la personnalité. Le patient prend conscience que des pans entiers de sa personnalité sont en attente quelque part : donc, improductifs. A partir d'une masse de symptômes, il descendra vers les noyaux de base. Il verra que beaucoup de comportements " positifs " ne

sont que des symptômes d'une névrose (trop grande loyauté, diplomatie envers les autres par peur d'imposer sa personnalité, perfection du travail par peur qu'on puisse lui reprocher quoi que ce soit, etc.) Mais il verra également que certains symptômes " négatifs " sont, en réalité, l'expression de sa personnalité virile, qu'il avait refoulée sous la pression de la peur (l'agressivité, par exemple').

Et, à la fin de son analyse, son Moi réel ressortira ; un Moi qui avait été englué, un Moi jamais connu, ayant conservé, intactes, des propriétés refoulées pendant des années...

1. Voyez L'agressivité, page 123.

** ** ** mrq LIBERTE ET MENOTTES

Ne nous cachons pas la difficulté : nous entrons dans le domaine de l'immense. Nous allons voir l'homme, de sa raison quotidienne à ses instincts profonds, de ses activités banales aux constellations puissantes rayonnant dans l'inconscient collectif. Ces territoires humains sont ceux qu'explore la psychanalyse. Tout patient les traverse, du moins en grande partie, au cours de son travail psychologique. Il part de ses symptômes conscients, de ses actions de chaque jour. Puis il commence à descendre l'escalier des profondeurs pour découvrir, peu à peu, un monde dont il n'avait pas la moindre idée. Mais comment " sérier " ? Comment ramasser, en quelques dizaines de pages, tout l'être humain, avec ses possibilités, ses impossibilités, ses horizons et ses limites ? Comment passer du conscient aux couches fantastiques de l'inconscient, avec ses névroses, mais aussi avec les grandeurs stupéfiantes de l'inconscient profond ?

** ** Du conscient à l'inconscient

Aussi imparfait soit-il, je vais tenter d'établir un prernier schéma général, tel qu'il se découvre pendant une analyse.

En regardant ce schéma, on se dit que l'être humain pourrait être " cela ", dans sa parfaite simplicité. En puissance, il est " cela ". Mais que de barrières en cours de

route !

** Au sommet, trône le Moi, conscient, lucide, raisonnant, personnel et volontaire. Il baigne dans l'inconscient personnel qui contient toutes les expériences vécues par l'in-

dividu, et qui, à son tour, communique avec l'inconscient collectif. Et tout l'édifice repose enfin sur les Instincts profonds. Nous étudierons également le Sur-Moi, poche empoisonnée, logée dans l'inconscient.

T

L'INCONSCIENT E
COLLECTIF

L'INCONSCIENT INSTINCTOGENE

Toute la pyramide communique en permanence, se lance des messages par voie nerveuse, émet des ordres et des contrordres. Des énergies montent de l'inconscient profond au bénéfice du Moi conscient, à moins quelles ne soient bloquées ou déviées en cours de route. Un gigantesque réseau, comme vous voyez! Et cela à longueur de journée, de nuit, de vie humaine...

Mais dans cet édifice, que de complications, de détours,

de labyrinthes, de manque de lumière, de portes closes, de peurs, d'angoisses ! Que de complexes, d'inhibitions, de refoulements, de limitations, d'infantilismes, de blocages !

Pour l'instant, je vais tenter de respecter ce schéma. Devenons donc explorateurs d'une des plus vastes complexités qui soient sur notre planète : celle de ses habitants.

** ** Le " Moi ", roitelet

Lisez avant tout le cas de la page 248. Voilà un homme qui suit la " route du devoir >. Ce " devoir > est, pour lui, un impératif absolu. Il semble fort, sûr de lui, et parait ne jamais devoir dériver d'une conduite qu'il s'est tracée " une fois pour toutes ".

A première vue, on pourrait donc croire que cet homme possède un " Moi " puissant, volontaire, sachant où il va. Or, la vérité éclate immédiatement: cet homme n'a plus de " Moi " volontaire et conscient, tant ce Moi est " annexé " par l'empire inconscient.

Ainsi, l'habit ne fait nullement le saint.

Il ne faut pas être psychanalyste pour s'apercevoir que cet homme est mené, de façon rigide, par des forces obscures dont il n'a pas conscience, mais qu'il justifie de façon qui semble très rationnelle ! Et le malheur (son malheur), est qu'il prenne tout cela pour la réalité consciente.

Quelle est donc la part de son " Moi " dans tout cela ?

Ce Moi est terriblement affaibli ; son Sur-Moi' est boursouflé. Et ce dernier a pris, sans se gêner, la place du premier. Cependant, cet homme l'ignore totalement.

** ** Qu'est le moi ?

Je voudrais en parler clairement. Car le Moi (dont la puissance est souvent diminuée ou mise en veilleuse) est un facteur essentiel de guérison au cours d'un travail psychologique. Il faut donc observer ce que devient le Moi en traversant les circonstances de la vie, comment il se déforme (ou disparaît), et comment il resurgit au cours d'une analyse.

1. Voyez page 246.

Voici une phrase qui pourrait résumer beaucoup de situations humaines :

- Moi, je veux ceci ; mais il y a, en moi, quelque chose qui me pousse à...

On voit donc que, entre deux forces : le Moi et l'Inconscient, se trouve un tiraillement. Deux " volontés " agissent, parfois totalement op@.

U Moi, c'est notre personnalité propre. C'est lui qui nous permet la spontanéité authentique (et on sait combien il est difficile de dire si une action est authentique ou non ...). Notre Moi n'est pas le Moi de notre voisin. Le Moi est ce qui permet de prendre conscience de soi-même et du monde extérieur. Sans son Moi, l'homme ne serait qu'une machine merveilleuse, mais inconsciente.

** ** D'où vient le moi ?

Un enfant est, au dép@ un Inconscient vivant. A sa naissance, il a déjà subi une grande angoisse qui le marque à jamais. (Je vous en parlerai plus loin.) Peu à peu, cependant, son Moi émerge lentement de l'inconscient, comme une île de l'océan. Que se passe-t-il ensuite ? Le Moi de l'enfant se forme, flambant neuf. Cela dure ce que durent les roses. Car, en même temps qu'ü apparaît, le

Moi de l'enfant est attaqué de toutes parts. On commence par " façonner " ce Moi, en fonction des normes sociales, culturelles, religieuses, géographiques, politiques, etc., dans lesquelles vit l'enfant (... ou plutôt, les parents de l'enfant).

De plus, les éducateurs vont triturer le Moi de l'enfant en fonction de ce qu'ils sont : équilibrés ou névrosés, calmes ou angoissés, etc.

On voit donc que ce Moi brillant de tous ses feux reçoit, dès le départ, de solides couches de peinture qui le ternissent, et subit de nombreux arrangements qui le bossèrent plus ou moins.

éducation

i façonne
Ion certaines
rmes.

** Il est évident que la formation du Moi de l'enfant, aussi normale soit-elle, est toujours une déformation, puisque : 1) elle s'opère sans tenir compte de la personnalité encore inconnue de l'enfant ; 2) elle rétrécit les possibilités du cerveau en imposant des lois strictes, exactement comme on déterminerait à l'avance des circuits électroniques.

Mais, en supposant que les éducateurs soient équilibrés et intelligents, tout ceci est normal et indispensable.

** ** Deux grande principes humains

1) L'enfant est mU par le principe du plaisir. " Plaisir > doit être pris ici dans le sens large de : sécurité, équilibre, bien-être, chaleur physique et mentale, être à l'abri physiquement et mentalement, etc. (Nous verrons d'ailleurs que l'adulte est soumis à ce même principe, qu'il essaie de sauvegarder par n'importe quel moyen : il peut trouver sa sécurité et son équilibre par la santé, aussi bien que par

la maladie). En fait, c'est l'organisme qui recherche ce plaisir et ce bien-être ; exactement comme chacun préfère avoir chaud que de grelotter dans la neige. L'enfant recherche donc la satisfaction immédiate de ses instincts et de ses besoins profonds. Cela, sans s'embarrasser d'une " morale " ou d'une " politesse " qu'il ne connaît pas encore.

2) D'autre part, apparaît rapidement la peur. L'angoisse

profonde des enfants est bien connùe. De plus, l'enfant peut tout simplement avoir peur à la suite d'un déplaisir quelconque (puisque déplaisir = manque de sécurité, du moins pour lui). Or, de l'inconscient de l'enfant montent des forces. Ce sont les forces pulsionnelles " émises par les instincts. Mais leur réalisation (se servir d'un objet, aller où bon lui semble, frapper, jouer avec ses excréments, etc.) se heurtent à des interdictions ou à des autorisations.

** ** Les premières agressivitées

On voit donc que le Moi de l'enfant doit s'adapter rapidement à ces permissions et à ces interdictions qui viennent de l'extérieur. L'enfant " se laisse-t-il faire " ? Pas du tout ; il veut son plaisir envers et contre tout.

Donc, l'agressivité apparaît. L'enfant se sent frustré et déséquilibré ; il a envie de la réalisation immédiate d'une pulsion instinctive, et voilà qu'un index menaçant se lève, avec punitions à la clé. L'enfant se casse le nez contre une interdiction ; son agressivité est donc normale (elle apparaît d'ailleurs en même temps que les dents et l'activité musculaire volontaire).

Mais il faut savoir contre qui l'agressivité se produit. En général, c'est contre un parent qui interdit tel ou tel plaisir instinctif. On voit déjà qu'il y a mille moyens, pour l'enfant, de réagir envers sa propre agressivité.

Supposons que l'agressivité de l'enfant se dirige contre sa mère. Qui est cette mère ? C'est celle qui donne la sécurité, l'amour, la chaleur, la nourriture... mais qui peut, à tout moment, retirer cette sécurité et cet amour (ne serait-ce qu'en boudant ou en se montrant fâchée, plongeant alors l'enfant dans une sensation d'abandon parfois terrible').

N'oublions pas que le jeune enfant est intimement lié à sa mère. MIEUX: il EST sa mère. Donc, diriger de l'agressivité contre sa mère, représente, pour le Moi de l'enfant, un danger dont le schéma suivant vous montre l'impor-

tance.

Mère Enfant

Amour Bien-être, sécurité, plaisir, équilibre

1. Voyez L'angûiççe, page 369.

Interdictions (avec menaces
de châtiment)
Retrait de l'amour
(la mère boude, par ex.)

Que voit-on déjà chez ce petit enfant dont le Moi se forme à peine ? On voit apparaître les trois drapeaux qui flottent sur toutes les névroses adultes : l'angoisse, l'agressivité, la culpabilité. Cela donne à réfléchir, ne trouvez-vous pas ? D'ailleurs, nous y reviendrons.

L'enfant, même s'il ne se soumet pas intégralement, désire éviter le danger d'être " abandonné ". Il va donc W" dévier son agressivité. Il peut, par exemple, tout faire pour se faire pardonner (ce qui rejoint la soumission) être parfaitement gentil, être trop obéissant, etc.

C'est alors un " petit masochisme " qui commence. Le Moi de l'enfant paie les conséquences. Car si l'enfant agit de cette façon, c'est au détriment de sa personnalité (puisqu'il doit empêcher sa personnalité de s'exprimer spontanément).

En se soumettant, l'enfant se protège contre le danger de perdre J'amour de sa mère. Il acquiert son bien-être (donc, son plaisir) grâce à la soumission : donc, grâce à sa dépersonnalisation et à l'étouffement de son Moi. Or... combien d'adultes sont " masochistes " (= intégralement soumis) parce qu'ils ont peur d'entrer en compétition avec autrui ?

On voit donc la difficulté de définir le MOI! En effet: le Moi émerge de l'inconscient. Mais il continue de baigner dans cet inconscient, avec lequel il échange des messages (nerveux) perpétuels.

Or, l'inconscient pousse l'individu à rechercher son plaisir et son bien-être (et cela, par des moyens qui semblent souvent aux antipodes).

Donc, chez l'enfant.

- d'une part, recherche du plaisir immédiat
- d'autre part, chocs contre la réalité des adultes.

Frustrations - Agressivité automatique
Sensation d'abandon. Angoisse. Culpabilité (je suis puni parce que j'ai " attaqué " ma mère; elle ne m'aime plus et m'abandonne).

Le "Moi", roitelet 0 243

Moi de l'enfant va donc devoir louvoyer, s'adapter, s assouplir. Il doit équilibrer les pulsions instinctives avec les exigences de la réalité ! Et les choses se compliquent encore, parce que le Sur-Moi se forme (voir page 246).

** ** Le Moi dans la vie quotidienne

On fait souvent la distinction entre un Moi fort et un Moi faible.

Un Moi fort regarde avec sérénité (si je puis dire) les pulsions émanant de l'inconscient. Il les accepte ou les rejette volontairement (par exemple, certaines pulsions sexuelles que la morale ou les conventions réprouvent : dans la rue, envers sa mère ou sa soeur, etc.) C'est un Moi qui a du " caractère " ; il est capable de différer la satisfaction de ses besoins.

Un Moi faible reste craintif devant les pulsions inconscientes. Il cherche sans cesse à se protéger contre elles, en les refoulant.

** ** Le Moi menacé

Deux graves dangers menacent le Moi.

A la suite de l'éducation, un enfant ou un adolescent peuvent mettre leur Moi " de côté "... pour avoir la paix, pour être en sécurité, pour ne pas devoir être agressif du matin au soir ; etc. C'est alors la fausse soumission, avec toute l'agressivité inconsciente que cela suppose. C'est déjà une névrose, dans laquelle la personnalité autonome disparaît.

D'autre part, le Moi peut se laisser " manger " par l'agressivité ; c'est le point de départ de multiples réactions antisociales, de nombreuses inadaptations, de perversions, de sadisme, etc.

Il faut retenir ceci : le Moi émerge de IInconscient, mais reste en con-ununication permanente avec cet Inconscient. Le Moi n'est qu'une île. Sous cette île se trouve un territoire inconscient aux profondeurs insondables.

On voit donc que tout dépend de l'" entente cordiale " entre le Moi et l'Inconscient.

** ** Le Moi pendant une analyse

Un Moi fort s'adapte facilement aux diverses circons-

tances de la vie, dispose de multiples possibilités, n'est pas figé, n'est pas stéréotypé, n'est pas " mangé " par les refoulements, les complexes, les inhibitions, les angoisses.

C'est pourquoi, en psychanalyse, on doit faire un large " détour " par l'inconscient.

Car on ne peut jamais séparer le conscient (donc le Moi) de l'inconscient d'où il est sorti, et sur lequel il continue de flotter (revoyez le schéma de la page 239). Le Moi étant sans cesse alimenté par l'inconscient, on comprend donc que cette nourriture puisse être, parfois, empoisonnés.

Le conscient ne peut rien sans l'inconscient, puisque le Moi n'est qu'une " protubérance " ; une protubérance noble si vous voulez, mais une protubérance quand même. Alors ?

** Une règle importante: toute énergie bloquée dans l'inconscient n'est plus à la disposition du Moi. Est-ce souvent le cas ? Oui : dès qu'il y a névrose, complexe, angoisse, inhibition, refoulements, etc. Dans ces cas le Moi, affaibli, ne remplit plus son rôle. Et si on songe aux répercussions que peut avoir sur le Moi une simple " émotion forte ", que dire d'une névrose qui dure pendant des années... ou toute une vie ?

Donc, pas de milieu. Ou c'est la guerre entre le Moi et l'inconscient ; ou c'est l'entente.** Songeons simplement au cas archi-courant d'un agressif. Il est agressif parce qu'il a peur. Or, cet agressif s'imagine être q fort ". Il croit avoir un Moi fort. Il croit n'avoir pas peur, ne reculer devant rien, s'adapter à tout, etc. Or l'inconscient de l'agressif est truffé de peur. Son Moi, en fait, est très faible. D'ailleurs, on constate ceci : c'est qu'il répond toujours de la

même façon à toutes les circonstances : par l'agressivité. Il est donc " stéréotypé "... alors que le rôle du Moi est de varier souplement selon telle ou telle circonstance.

** ** Le Moi dans la vie adulte

Un Moi en bon état signifie : souplesse et adaptabilité maxima, spontanéité sans peur, mais consciente (et non l'impulsivité inconsciente, mal adaptée aux circonstances).

En général, le Moi est basé sur un équilibre de compromis. Chacun essaie de s'adapter le mieux possible à la réalité de la vie.

On peut s'adapter avec justesse, sans peur et sans hosti-

lité, en ayant un immense clavier de réactions à sa disposition... ce qui est rarissime.

Mais on peut essayer de s'adapter grâce à une névrose. Des millions de gens s'adaptent (plus ou moins) à coups de refoulements. D'autres, en bâtissant des barrages contre l'angoisse.

Dans ces cas très répandus, les Moi sont cachés sous des couches de cendres. Mais le malheur est que l'on prenne l'apparence pour la réalité. D'où : énergie et possibilités gâchées.

La tâche de la psychanalyse est de faire ressortir la véritable personnalité. Il ne s'agit donc pas uniquement d'enlever quelque chose, mais de déblayer la cave pour faire ressortir ce qui était caché. Passer d'un Moi affaibli ou rigide à un Moi fort et souple, signifie passer du stade infantile au stade adulte.

Et maintenant, quittons cette île rarement heureuse et libre, souvent déchirée, parfois méconnaissable. Laissons le Moi volontaire et conscient, qui pense, juge et décide, mais qui est rapidement submergé par les émanations de l'inconscient (qu'il s'agisse de névrose, aussi bien que d'habitudes ou de préjugés).

Descendons, couche par couche, dans l'Inconscient, exploration qu'accomplit tout patient. Nous allons voir que, au fur et à mesure de la descente, l'inconscient se purifie, se " désempoisonne ".

Et explorons la première couche, tellement proche du Moi conscient qu'elle se confond souvent avec lui le Surmoi.

imaginons un fruit enrobé dans une pellicule de plastique, collée à lui, invisible, l'empêchant de respirer, le faisant lentement se ratatiner de l'intérieur. Et imaginons également que le fruit croit qu'il est cette pellicule de plastique, en étant totalement inconscient de son dessèchement.

Retransposons dans la réalité humaine : le fruit serait le Moi; la pellicule étouffoir: le Sur-Moi pathologique.

Dans mon premier ouvrage, j'ai parlé du Sur-Moi. Je l'ai présenté comme un résidu de l'éducation, devenu inconscient. Le Sur-Moi est alors un véritable " filtre ", plus ou moins bouché, qui bloque, refoule, canalise ou dévie les forces instinctives venant de l'inconscient (notamment les pulsions sexuelles). Vu sous cet angle, le Sur-Moi est déjà un problème grave, puisque les refoulements conduisent aux complexes, et les complexes à la névrose. Le Sur-Moi, c'est souvent la ligne droite vers la maladie ou, simplement, vers le dessèchement intérieur.

** ** Le Sur-Moi normal

Tout être humain possède un Sur-Moi normal. C'est celui qui est formé par son éducation (dans le sens large), le climat social, religieux, culturel, etc., dans lequel il fut élevé. De toute façon, le Sur-Moi normal produit des c préjugés " inconscients ; donc, des pré-jugements. Il est évident qu'un Français, élevé dans une ambiance chrétienne (même s'il est athée) n'aura pas les mêmes pré-jugements incons-

1. Voyez Les prodigieuses victoires de la psychologie inoderpte, page 164.

cients qu'un Papou ou qu'un Chinois, envers la religion, la morale, le mariage, le travail, la patrie, le Bien et le Mal, etc.'

Le Sur-Moi normal est comme un Code de la route qu'on respecte machinalement. C'est un Code social de la route humaine, en quelque sorte. Cependant, au plus il est inconscient, au plus il risque (par ses cristallisations et ses étroitesses) de devenir pathologique. Ce sont alors des préjugés rigides et sclérosés, qui rétrécissent l'intelligence et la lucidité.

** ** Le Sur-,Moi (dans la vie quotidienne

Je voudrais le décrire tel que tout patient le rencontre en cours d'analyse. Le problème est vaste au point de vue maladie, certes ; mais également au point de vue de la liberté intérieure et de la morale individuelle. Le Sur-Moi fait prendre des vessies pour des lanternes. Il est semblable à une dangereuse tenaille (invisible !) qui tiendrait solidement un objet (le Moi), et qu'on prendrait pour l'objet luimeme.

En bref, des millions d'êtres humains vivent sur leur Sur-Moi (inconscient), au lieu de vivre sur leur Moi (couscient.) Mais ils l'ignorent. Ce Sur-Moi commande leurs actions : que ce soit l'achat d'une cravate, leur mariage et le choix de leur partenaire, leur profession, leurs principes, l'éducation qu'ils donnent, leur façon d'exercer leur religion et leur métier, leur morale, etc.

Mais le Sur-Moi donne également une tension, une culpabilité, une angoisse et une rigidité intérieures qui aboutissent souvent à la névrose, dont les symptômes peuvent être aussi bien physiques que psychiques.

Pourquoi?

Où naissent ces masses de sentiments de culpabilité, conscients ou inconscients, et qui font tant de ravages ? Pourquoi tant d'angoisses sous diverses formes ? Pourquoi tous ces gens qui semblent (ou se sentent) " traqués " par " quelque chose " qu'ils ne peuvent définir, et qui se sentent obligés de faire trop vite ou trop bien, même si rien de visible ne les y oblige ? D'où vient que cet automobiliste vérifie

1. Voyez Lei archétypes, page 279.

trois fois la fermeture des portières, alors qu'une fois suffirait ? Pourquoi certaines obsessions, certaines idées fixes, certaines manies ? Pourquoi ces gens rigides, aux comportements stéréotypés ? Pourquoi ces gens menés par des " principes " tellement raides qu'âs semblent n'avoir plus évolué depuis l'âge de bronze ? Pourquoi ces personnes qui agissent comme si elles devaient toujours rendre des comptes à leurs amis, leurs ennemis, leurs chefs, leurs inférieurs, leur boucher, leur concierge ?

** ** Le cas d'un Sur-Moi fait homme

Le problème est donc vaste. Avant d'en parler et de donner des exemples, je vais ouvrir ce chapitre par un dialogue (un extrait de premier contact avec un patient). Il est le prototype de beaucoup d'autres comportements.

- J'ai cinquante ans.

- Vous êtes marié depuis... ?
- Pas marié. Je vis avec ma mère, veuve.

- ...

- Vous comprenez... ma mère a besoin de moi.

- Elle est souffrante ? Démunie ?

- Pas du tout. Je veux dire : moralement besoin de moi.

- Vous n'avez jamais été fiancé ?

- J'ai toujours estimé que mon devoir était de tenir comp(gnie à ma mère jusqu'au bout.

- Mais vous dites qu'elle est en bonne santé ?

- Oui. Mais c'est le devoir d'un fils. Je l'ai décidé et appliqué, sans y déroger jamais.

- Vous travaillez ?

- Oui, dans un bureau. Je me lève à six heures. Je fais le leu, pour épargner tout travail à ma mère. Je fais le déjeuner, puis la vaisselle...

- Tout le ménage, donc ?

- Oui. Je suis fort, et c'est mon devoir d'épargner tout souci et toute fatigue à ma mère... Puis je vais au bureau. Le soir, je fais les courses. Je ne sors jamais.

- Par manque de temps ?

- Non, mais je hais les distractions oiseuses. C'est un principe. J'étudie, je lis. Et puis, je ne peux pas laisser ma mère dans la solitude...

Ce quinquagénaire croit-il ce qu'il dit ? Oui.

Croit-il à l'authenticité de ses " principes " ? Oui.

Ne voit-il vraiment pas clair ? Non.

Or, chacun sent immédiatement que c quelque chose cloche ". Que le " devoir " de cet homme est trop rigide pour être authentique. On sent qu'il y a en lui un réseau d'obligations tellement raidies qu'elles bloquent son esprit et son comportement.

Mais - et c'est ce qui nous occupe ici - nous sommes en plein problème du Sur-Moi. Il va se définir de lui-même à travers cet homme'.

Que remarque-t-on ? Une attention exagérée envers sa mère. Un sacrifice exagéré qui va jusqu'à la destruction de soi. Cet homme s'interdit toute action et tout plaisir personnels. Il justifie le tout au moyen de principes stéréotypés. Il appelle cela: le devoir.

Que se passe-t-ü ? Tout d'abord, l'amour filial de cet homme est faux. Si on descendait en lui, on y trouverait d'importants gisements de haine envers sa mère (et envers les femmes en général, avec tous les refoulements que cela supp ose). Cet homme refoule évidemment sa haine, qui lui reste ignorée. Et pour éviter que l'hostilité ne devienne consciente, ü renforce au maximum ses sentiments d'amour (faux) et de devoir (faux).

1 Je répète : cet homme est rigide. Il ne peut pas déroger a un devoir fixé (inconsciemment) une fois pour toutes. que se passerai . t-il s'il se soustrayait à ces " obligations " impérieuses et inconscientes ? Il se sentirait horriblement coupable. Il se sentirait tout aussi coupable s'il devenait soudain conscient de la haine qui l'habite. Pour éviter tout cela, il prend inconsciemment le contre-pied et devient une forteresse de (fausse) vertu, de (fausse) bonté, de (faux) altruisme. Cet homme n'est pas libre ; il n'oserait pas être libre, parce que cela signifierait, pour lui, se soustraire aux ordres du Sur-Moi, et sombrer dans la culpabilité (et probablement l'obsession). Il a refoulé ses haines, sec révoltes et ses désirs, et a caché le tout sous une apparence de " fils parfait >, à laquelle il croit. Et il va

1. Je ne parle pas ici de tous les complexes, angoisses, haines et cul. pabilités qui habitent cet homme, ni de son amour inconscient et incestueux pour sa mère.

de soi que ce comportement raidi continue dans sa vie courante, vis-à-vis de ses chefs, de ses collègues, de ses principes, de sa façon de voir toutes choses...

** ** Quand Satan se dévoile

Il faudrait définir le Sur-Moi pathologique, et essayer de coincer ce ravageur d'existences.
** Sur-Moi signifie (" techniquement " parlant) quelque chose ajouté au Moi, et placé au-dessus du Moi brut.

Ce serait donc comme si, dès la naissance, on injectait un liquide étranger dans notre organisme psychique ? Exactement ; c'est ce que nous allons voir.

En étudiant le Moi, nous avons vu combien tout était réglementé dans la vie humaine : la façon de tenir une fourchette, le respect dû aux parents, la supériorité du mâle, la circulation routière (... ces gendarmes qui, pour beaucoup, sont des Sur-Moi vivants !) les tabous, les usages, etc. Cherchons un peu ; nous découvrons immédiatement un fantastique réseau d'interdictions, de permissions, de " cela se fait ou ne se fait pas ", de préjugés... Cela fourmille ; l'idéal est d'en devenir conscient afin de rejeter les peaux mortes.

Tout commence évidemment dès les premières manifestations instinctives d'un enfant : ce qui est normal, comme je l'ai dit. Il est normal de devoir se heurter, dès l'en-. fance, à tant de fils barbelés : la vie sociale l'exige, et nul n'y peut rien.

Il faut donc façonner le Moi d'un enfant, afin de l'adapter à la société, au respect de lui-même et des autres. Tout dépend - évidemment - de la façon dont on le fait. Former est bien. Mais, neuf fois sur dix, on boursoufle, on rétrécit, on transmet la peur, l'angoisse, la crainte du jugement moral, et de sérieux sentiments de culpabilité.

Bref, on se dépêche souvent de créer un Sur-Moi pathologique, qui dépend : 1) de l'attitude des éducateurs ; 2) de la réaction de l'enfant envers l'éducation reçue.

Reprenons l'exemple du quinquagénaire ci-dessus. Quand son Sur-Moi pathologique est-il né ? Probablement très tôt.

La mère était castratrice, dévorante, angoissée, possessive (grosso modo). La personnalité de cet homme ne pouvait s'épanouir librement : elle se heurtait sans cesse au carac-

tère destructeur de la mère. D'où, naissance de l'hostilité envers la mère. Or, la mère est un tabou. Donc, l'hostilité est interdite. Mais l'hostilité existait tout de même ; mais chaque fois que, partant de l'inconscient, elle montait vers la conscience, elle était refoulée. Quand donc est né ce Sur-Moi ? Par petites touches, chaque fois que la personnalité de l'enfant se heurtait à celle de la mère, et que la mère réagissait en culpabilisant l'enfant'.

Le premier Sur-Moi fut la mère elle-même. Puis, l'image dangereuse et culpabilisante de cette mère devint le Sur-Moi inconscient du fils...

Comment se forme un Sur-Moi pathologique ?

Il ne se forme pas en un jour. Il prend son temps. Tout être humain, dès l'enfance tente de s'épanouir et de développer sa personnalité autonome. Mais, souvent, l'éducation devient une pelletée d'interdictions sous peine de sanctions. Beaucoup d'éducations pourraient se résumer comme ceci " Gare à toi (moralement parlant) si tu fais cela ! "

Imaginons un parent tyrannique : l'éducation qu'il donne tourne autour de:

- Gare à toi si tu n'obéis pas aveuglément, sans discussion !
- Gare à toi si tu oses être libre, spontané, autonome
- Gare à toi si tu oses agir d'après ta personnalité propre !
- Gare à toi si tu oses te révolter contre moi
- Gare à toi si tu ne respectes pas mes lois 1
- Gare à toi si tu n'agis pas selon le rôle que j'exige de toi.

J'ai souligné la dernière phrase, car elle résume beaucoup de choses.

Peu à peu, en effet, la poche empoisonnée du Sur-Moi se forme. Les doutes, les scrupules, les hésitations apparaissent. La culpabilité naît, et l'angoisse. L'hostilité est refoulée. L'enfant est inhibé. Sa personnalité autonome se fissure. Le Sur-Moi pathologique prend la place du Moi. Le

1. Voyez cette très importante question en page 392.

Moi personnel se déforme comme une pâte à pain. Les pul-

sions venant de l'inconscient passent par le filtre pollué du Sur-Moi avant d'arriver au Moi. Et elles y parviennent empoisonnées, évidemment.

Le Moi commence donc à obéir aux ordres du Sur-Moi (inconscient). L'enfant (ou l'adolescent) cesse d'être lui-meme, et joue de plus en plus un rôle. ouel rôle ? Celui qu'on exige qu'il joue. Pourquoi ? Parce que s'il ne le fait ce a se comport

pas, il se sent coupable. Il a commen' ' ' er de façon inauthentique, afin de ne pas se sentir coupable vis-à-vis de son père ou de sa mère.

Il a donc joué le rôle exigé par l'éducateur. Il joue maintenant le rôle imposé par le Sur-Moi (qui est devenu le réservoir inconscient des interdits produits par l'éducation).

La personnalité autonome disparaît. Elle est engloutie par le Sur-Moi. Une fausse personnalité apparaît, gonflée de scrupules, d'angoisses, de peurs ; l'homme est dépersonnalisé, raidi, soumis à ses gendarmes intérieurs qui le jugent sans cesse et dictent son comportement...

Sans le savoir, l'homme est mené par le bout du nez, comme le quinquagénaire de la page 248. L'homme ne commande plus son comportement, mais reste au garde-à-vous devant son Sur-Moi inconscient.

** ** Quelques exemples quotidiens

Je les ai choisis parce qu'ils montrent le caractère d'obligation (sous peine de châtiment) venant d'un Sur-Moi inconscient (joint aux sentiments de culpabilité).

]. - Je me sens angoissée, si je ne me tue pas à la tâche. J'ai l'impression de ne jamais faire assez pour les autres. Je me sens coupable si je me repose.

2. - Si je ne fais pas mon ménage du matin au soir, je me sens coupable envers mon mari. Et pourtant, c'est le meilleur des hommes. C'est comme si j'étais obligée de ne jamais m'arrêter.

3. - Si je ne réussis pas du premier coup le travail qu'on me demande, je me sens angoissé, incapable, inutile,

stupide. J'ai alors l'impression qu'on va me jeter dehors sans autre forme de procès.

4. - Je roule en voiture. J'en ai les moyens. Mais

quand je vois les piétons, je me sens coupable d'être en voiture. C'est comme si je n'y avais pas droit.

5. - Je n'ose jamais dire non. Si je le fais, c'est avec un tas de circonlocutions. C'est comme si je craignais de montrer mes décisions.

6. - C'est toujours comme si on me surveillait, ou comme si quelque chose en moi surveillait mes actes... Or, je suis libre, célibataire, riche, et cette sensation d'être traqué par quelque chose m'empoisonne l'existence...

Dans ces paroles, le Sur-Moi est en plein travail (entre autres). On remarque que, dans chaque cas, la personne se sent obligée à quelque chose : obligée de se sentir coupable, obligée de réussir, obligée d'échouer, obligée d'être altruiste et honnête, etc. Ce caractère d'obligation exagérée provient du Sur-Moi ; je crois que c'est, maintenant, suffisamment clair.

0 Reprenons ces exemples en les traduisant (et sans oublier que le Sur-Moi est inconscient) :

1 - - Je me sens obligée d'aider les autres au maximum, sinon je me sens coupable. Pour éviter cette culpabilité angoissante, j'aide au-dessus de mes possibilités. Si je ne me sacrifie pas jusqu'à la dernière goutte, je me sens coupable et indigne de vivre. Je fais tout pour les autres, parce que je ne sui . s pas autorisée (par mon Sur-Moi) à faire quelque chose pour moi. Je ne peux pas me reposer sinon " on " (mon Sur-Moi) pourrait me le reprocher. Je travaille comme si j'avais toujours des comptes à rendre à tout le monde. Chaque fois que je me sens agressive, je risque de me sentir coupable; donc, je cache cette hostilité sous un amour des autres, exagéré et faux.

2. - Il m'est interdit d'être libre et spontanée, et de me laisser aller à ma personnalité propre. Il m'est interdit de me reposer, parce que mon Sur-Moi me dit que c'est une faute, et que la faute est toujours punie...

3. - Si je ne me montre pas " infaillible ", je serai méprisé et rejeté par les autres, que je crois beaucoup plus capables que moi. Pour échapper à cette angoisse, je dois

me montrer le plus capable de tous. C'est une obligation intérieure; c'est plus fort que mon " Moi " volontaire.

4. - C'est comme si " on " pouvait me reprocher mes moyens. J'ai la sensation de n'avoir pas le droit d'être parmi les autres, de n'avoir pas le droit de réussir. C'est comme si une menace planait sans cesse sur moi. Je me sens obligé d'être coupable et extrêmement gentil pour me faire pardonner mon aisance financière...

5. - Si je dis c non ", j'entre en compétition avec celui qui dit c oui ". Or, la compétition m'angoisse, parce que je pars battu. C'est comme si je n'avais pas le droit d'avoir ma personnalité propre.

6. - (Sans commentaire: ici, le Sur-Moi éclate à chaque mot.)

Entre l'inconscient et le Moi conscient, s'étale donc une poche empoisonnée. Elle filtre. Elle refoule. Elle comporte des interdictions et,des obligations sous menace de châtiment. Tout cela, imposé par l'éducation (mal faite et mal digérée). Tout désir spontané se déforme ou pourrit en traversant le Sur-Moi. Il est donc évident que la personne n'agit plus spontanément ni librement. Ce sont alors la névrose, les refoulements, le conflit entre le Moi volontaire et le Sur-Moi inconscient, l'angoisse, la culpabilité consciente ou inconsciente, certaines phobies ou manies, etc.

Le Sur-Moi déchire la personnalité. Il sape l'autonomie et la spontanéité. Il donne un comportement rigide, une attitude de soumission ou de défi permanent. Le Sur-Moi est d'autant plus dangereux qu'il est inconscient et qu'on le confond avec la personnalité réelle (le Moi). Ainsi, on prend le fantôme pour la réalité...

** ** L'ombre des père et mère...

Qui est responsable ? Personne. Les mauvais éducateurs sont ce que les circonstances ont fait d'eux. Eux aussi ont

leur Sur-Moi et leurs névroses. Alors, que voulez-vous qu'ils transmettent, sinon l'angoisse, la peur, le manque d'amour

ou un faux amour ?... On voit donc l'immense importance de la prophylaxie.

Chez beaucoup d'adultes, on trouve des Sur-Moi démesurés. A l'origine, on trouve pratiquement toujours l'" ombre " d'un parent névrosé. Un Sur-Moi pathologique

dépend du " climat " dans lequel l'enfant et l'adolescent baignent. La psyché humaine est comme une éponge qui s'imbibe, aussi bien d'eau pure que polluée.

Il ne faut pas oublier qu'un enfant est une sorte de " parasite ". Il vit aux dépens de sa mère, pour commencer. On croit que le cordon ombilical est rompu à la naissance ? Physiquement oui. Mais mentalement, loin de là!

Il n'y a rien de plus dangereux pour un enfant et un adolescent (par exemple) que d'avoir une mère angoissée ou rigide, qui ne peut donc transmettre autre chose que ses angoisses, ses peurs et ses principes sclérosés (voyez l'A n-goisse, page 365). Celles-ci sont souvent invisibles et se traduisent par des tâtillonnismes, des recommandations absurdes et perpétuelles, des culpabilisations, des surveillances constantes, etc. Cette angoisse est tout indiquée pour la formation d'un Sur-Moi nocif.

** ** Le cas de Monsieur 0.

Cet homme ne voit sa religion qu'à travers les dangers (enfer à chaque tournant) qu'elle représente. Il voit Dieu à travers son Sur-Moi. Pour lui, Dieu n'est que un être punisseur, furieux pour un rien, culpabilisant, etc. Dieu, pour lui, n'est rien d'autre que la projection de son père, qui lu' 1 a donné une éducation écrasante.

Mais tout cela, il l'ignore. Tout est refoulé.

Comme il est plein de sentiments de culpabilité, il a besoin, perpétuellement, d'être pardonné. Dieu est donc là Pour le faire... à condition de s'accuser sans cesse ! Il est donc au confessionnal trois fois par semaine. à la communion tous les jours, à la messe, idem.

Ce n'est donc ni de la foi, ni de la confiance, mais de la peur et de l'infantilisme.

Le Sur-Moi de cet homme déforme donc tout, Dieu compris. Et il justifie son comportement en disant : " Je ne manquerais pas la confession et la messe quotidienne pour tout l'or du monde; c'est un devoir sacré pour moi ". Des prêtres lui disent combien ses scrupules sont exagérés. Rien à faire. Le Sur-Moi est le plus fort. Au contraire : il refuse de revoir un prêtre qui a essayé de le mettre en face de la réalité. Pourquoi ? Parce qu'entrevoir cette réalité reviendrait à essayer d'être libre. Or, il ne peut pas l'être, puisque

son Sur-Moi le lui interdit (sous peine de " péché >, de scrupules, de culpabilité, etc.) Au fond, c'est un cas de manie ".

** ** De la fausse morale à la fausse volonté

Le Sur-Moi produit une fausse morale rigide, boursouflée, hyper-scrupuleuse, une moralisation permanente, qui n'a rien à voir avec une morale individuelle et volontaire. C'est donc une morale bâtie à coups d'interdictions sans appel, de culpabilité profonde, d'angoisse, de fausse vertu et de fausse perfection. La spontanéité disparaît. Un état d'alerte permanent (souvent sourd et diffus) naît. L'être humain est alors la proie de pseudo-disciplines, de pseudo volontés (souvent volontaristes et crispées), de fausses maîtrises de soi raidies, avec état permanent (et souvent inconscient) de non-aisance, d'anxiété et de sensation diffuse d'être en faute.

Comme nous l'avons vu en page 252, des justifications sont alors données : l'être mangé par son Sur-Moi parle de scrupules supérieurs, d'obligation d'aimer tout le monde (qui est loin d'être spontanée !), d'obligation d'être parfaitement honnête, bon et loyal (nous sommes, également, loin de la spontanéité), de respect absolu des " principes ", etc.

Il n'est donc jamais facile de faire la part des choses, et de voir si telle motivation est authentique ou non...

** ** En résumé

Un Sur-Moi empoisonné se développe toujours à partir de la peur. Il dépend donc souvent des éducateurs, et de leur propre peur.

Dans ce cas, où est la frontière ? Où est le Moi ? Où est le Sur-Moi ? Il est très difficile de séparer l'un de l'autre. Revoyez d'ailleurs les schémas. La personne croit se diriger grâce à son Moi conscient... tandis qu'elle obéit à son Sur-Moi inconscient. Elle est semblable à un auditeur dont chaque oreille serait branchée sur deux émetteurs ennemis.

Il faut donc toujours se poser ces questions

QUI a transmis la peur et l'angoisse ? Comment ?

QUI a déclenché la peur, par son attitude devant la vie ? Comment ?

QUI a empêché la personnalité de se développer libre-

ment " Comment ?
QUI a produit la peur d'être abandonné ? Comment ?

Voici un schéma entre cent autres possibles

Enfance
et adolescence

Peur de la mère.

Peur du châtiment de la mère, allant de la simple bouderie qui donne l'impression d'être abandonné, aux coups, aux humiliations, à la castration mentale, etc.

Besoin du pardon de la mère (pour avoir la sensation de n'être plus abatidonné). Agressivité.

Peur permanente d'être abandonné.

Se montrer un trop bon enfant (donc refouler toute agressivité), par peur de se sentir coupable.

Peur d'être " personnel ".

Age adulte

Peur (ou haine) des femmes, de la vie et de la mort, de l'inconscient, de ce qui est passif (l'eau par

exemple). Haine irraisonnée envers les homosexuels (par " projection " de sa propre féminité inconsciente, qu'il hait). Peur de l'autorité en général.

Scrupules, culpabilité, peur d'autrui, obsessions, manies, sensation d'avoir des comptes à rendre, justification de la moindre action, etc

Soumission, agressivité, dépersonnalisation, masochisme, sadisme.

Peur d'être rejeté, peur de déplaire, peur d'être critiqué, etc.

Etre trop gentil, trop courtois, jamais contrariant, jamais apressif ; peur de la compétition, etc.
Peur d'être libre.

N'oublions jamais que...

Grosso modo, quand la névrose se développe-t-elle ? Dès qu'un individu est entravé dans sa démarche vers la liberté intérieure, vers l'autonomie, la réalisation de soi, le développement harmonieux de sa personnalité propre.

La névrose se développe dès qu'il y a conflit inconscient et douloureux entre le Moi personnel et les impératifs imposés du dehors. L'individu fait alors n@importe quoi pour retrouver sa personnalité et son équilibre ; c'est bien naturel. On voit donc à quel point le Sur-Moi peut être un point de départ idéal.

** ** De la morale à la morale

Il est évident qu'il y a un monde entre la morale inconsciente du Sur-Moi (imposée par " les autres " : parents,

société, culture, situations géographique et sociale, etc.) et une morale individuelle, consentie et adoptée par un individu ayant réalisé sa plénitude et récupéré sa liberté intérieure. En cours d'analyse, le patient voit rapidement se dessiner les contours de son Sur-Moi. Il assiste à l'ouverture des labyrinthes où règnent la peur du châtiment, les obligations pathologiques, les fausses brillances et les fausses vertus. L'ombre menaçante des parents monte à la lumière et disparaît. Progressivement, le patient sent émerger son Moi réel, débarrassé des tentacules du Sur-Moi. Et, du même coup, bascule sa façon d'envisager la morale.

Le Sur-Moi, c'est la morale fermée, rigide, repliée sur elle-même, carapaçonnée par la culpabilité et la peur.

Dégagée du Sur-Moi, la morale devient c ouverte " ; elle rayonne vers le respect authentique de soi-même et des autres.

La morale du Sur-Moi, c'est la morale-prison. C'est la personnalité enfermée dans le plâtre. C'est la morale archaïque, résidu des peurs de l'enfance. L'homme devient alors semblable à un citoyen (le Moi) qui obéirait à des lois datant de Jules César (le Sur-Moi).

La morale individuelle (et authentique) n'a plus besoin de gendarmes pour être respectée. C'est la morale de la vertu. Et l'individu devient vertueux, non par effort

ou rigidité intérieure, mais par impossibilité d'être non vertueux (= de causer un dommage à soi-même ou aux autres).

De même,- il y a un monde entre une religion basée sur le Sur-Moi, mal comprise, demeurée infantile, basée sur la peur, la méfiance, la culpabilité pathologique, les scrupules infantiles, la " projection " d'un Père terrible, et la vision d'une religion " ouverte ", basée sur la confiance d'un adulte ayant rétabli des " liens " authentiques avec lui-même, autrui, et l'Absolu.

** ** LE RESERVOIR A INSTINCTS

Observons le schéma suivant:

CON

oentwm

histoire pe@"de,
nos "pérkmes
les mf-I.Mnts,
I" coplex" pa@ink".

cmtimt des e@@

de toute
(.,chétypes)

r"e@, des pulsimi

élé-enta
(i.sti.cts)

Après avoir examiné le Moi et le Sur-Moi, il serait logique de nous engager dans le territoire de l'Inconscient personnel, et de continuer ainsi la descente vers les profondeurs. Cependant, faisons " basculer " la logique et envisageons le bas du schéma : l'Inconscient instinctogène.

En voici la raison : il vaut mieux commencer par les fondements essentiels de l'être humain, et remonter ensuite vers la surface. De plus, l'Inconscient instinctogène et l'Inconscient collectif ne sont jamais malades. Il n'y a ni névroses, ni complexes pathologiques dans ces territoires inconscients. Cela nous permettra donc mieux, je pense, de comprendre

la névrose en abordant l'Inconscient personnel, en fin de voyage.

Mais avant cela, voyons encore quelques généralités importantes.

** ** Que renferme notre Inconscient ? Toute notre histoire personnelle s'y trouve inscrite. D'autres couches sont imprégnées par l'histoire de l'humanité tout entière. Il renferme aussi nos instincts, notre hérédité personnelle, notre hé-

rédité ancestrale, etc. On y trouve des pulsions instinctives et animales, aussi bien que des archétypes somptueux. Les couches de l'inconscient sont vastes : certaines sont facilement accessibles ; d'autres inexplorables. Certaines ne peuvent être atteintes que lorsque les problèmes névrotiques ont . 1

été éliminés.

** ** Un robot équilibrateur

Notre inconscient connaît une loi unique - maintenir l'équilibre de l'organisme, ou le rétablir si nécessaire (et par n'importe quel moyen).

La loi de l'inconscient est de veiller sur notre plaisir. Mais il faut bien comprendre ce terme : l'inconscient cherche à éliminer tout déplaisir, toute insécurité, tout déséquilibre.

L'inconscient, je le répète, emploie tous les moyens possibles pour maintenir cet équilibre et ce bien-être. Cela va du réflexe élémentaire (retirer sa main d'un poêle brûlant, par exemple) à la névrose (maladie qui, comme toute maladie, est une réaction de défense de l'organisme menacé). Le Sur-Moi" se charge, lui aussi, de veiller à notre équilibre, puisqu'il refoule des pulsions instinctives qui nous perturberaient si elles parvenaient à la conscience. L'inconscient est donc un réseau de protection et de défense perpétuellement en alerte. S'il peut produire une fièvre (réaction de défense), il peut produire une névrose (réaction de défense également).

Lorsque l'inconscient produit une maladie, il cherche donc à réaliser un " équilibre de compromis " ; mais on comprend fort bien que l'inconscient, en essayant de rétablir la balance, ne se préoccupe nullement du Moi conscient,

1. Voyez en page 283.
2. Voyez Le Sur-Moi, page 246.

ni de sa morale, ni de ses relations familiales, humaines, etc. On voit donc immédiatement à quelles catastrophes cela peut aboutir.

Tout cela est donc très important, comme nous le constaterons en cours de route.

Et n'oublions jamais ceci (en observant le schéma de la

page 260) : notre Moi communique sans trêve avec toutes les couches de l'inconscient, et subit donc toutes les fluctuations, tous les remous et tous les blocages qui s'y produisent.

** ** L'inconscient instinctogène.

C'est la partie de l'inconscient qui " émet " les instincts, comme le radium émet des électrons. Et cela, avec le même naturel et le même sans-gene.

C'est la machinerie inconsciente la plus profonde, la plus élémentaire et la plus dynamique de l'être humain. C'est le réservoir des instincts " aveugles ", des instincts " sans foi ni loi ". C'est le tréfonds à l'état brut (que l'on confond souvent, à tort, avec les " bas-fonds "). C'est de là que jaillissent les pulsions naturelles qui dirigent le comportement.

Chez les animaux, cet inconscient est une force de finalité biologique, plus ou moins automatique, avec ses activités de recherche de plaisir, de défense, etc. (comme chez le nourrisson). Et sur ces instincts des animaux, se place un immense manteau : la loi de l'espèce.

Et chez l'homme? Quand on dit: " l'homme est livré à ses instincts ", on imagine un horrible monstre ne tenant compte ni des lois, ni de la morale, ni de la religion, ni de la culture, ni de rien du tout. Ce monstre recherche son plaisir, son bien-être, ses satisfactions immédiates... donc cherche à éliminer tout déplaisir. On comprend - c'est logique - qu'il faille mettre de l'ordre dans les instincts (mais en le faisant, on les considère comme des " résidus " bons pour la poubelle; la plupart des éducations à base d'angoisse et de refoulements sont basées là-dessus).

Il est encore impossible de classer les instincts. On cite l'instinct de reproduction, l'instinct de jeu, de liberté, l'instinct moral, l'instinct sexuel, etc.

De toute façon, les instincts sont tellement bafoués, malmenés et méconnus, qu'ils ont tout de même un certain droit à être réhabilités.

** ** -Agir É;ur l'inÉ;Iinet ?

Réprimer un instinct est un acte volontaire. Par exem-

ple, un jeune homme qui éprouverait des pulsions sexuelles envers sa soeur, peut réprimer lucidement ces pulsions en se disant que dans une société ayant ses lois propres, la réalisation de ces pulsions est impensable.

On peut refouler certaines pulsions. Le refoulement est un mécanisme purement inconscient qui conduit très rapidément au complexe. Donc, consciemment, on ignore lorsqu'un refoulement s'est produit.

On peut sublimer un instinct. C'est le cas (exemples à ne pas généraliser) d'une jeune femme qui, n'ayant pu avoir d'enfants, se consacre aux enfants des autres et devient assistante sociale, infirmière visiteuse, gardienne d'enfants, etc. Ou bien : un enfant agressif, à la suite d'une excellente éducation, devient bon chirurgien. Un homme à tendances narcissiques et exhibitionnistes devient acteur, danseur, etc.

On peut " filtrer " un instinct. Si un homme était livré à ses instincts élémentaires, il violerait - sans la moindre culpabilité - les femmes qui lui plaisent. Ce serait un acte aussi naturel que le boire et le manger. Filtré, cet instinct sexuel peut se transformer en plaisanteries, en flirts, en sifflements admiratifs, en amour platonique, etc.

La canalisation harmonieuse des instincts dépend évidemment d'une éducation bien faite, aboutissant à l'harmonie des couches supérieures de la personnalité. C'est ainsi que se développe le moi (voir page 238), qui réprime certaines pulsions inacceptables. Cependant, il arrive fréquemment que l'éducation canalise mal les instincts. On aboutit alors à une personnalité déformée, rigide, considérant que tout instinct est " mauvais " et fait partie d'un

gigantesque dépotoir. Nous avons alors affaire au Sur-Moi (voir page 250).

Bien que le nombre des instincts soit probablement très grand, on pense immédiatement à l'instinct sexuel. Il est évident que l'instinct sexuel est un des plus refoulés. La sexualité est à la base d'un nombre inunense de névroses.

suw SUR.

la mfmwm t d'me puwon La puisim est

@e ig@ i   fihrée - et di@
conscieme.   par le sur-moi

Ces névroses retentissent sur la vie sexuelle et sur la vie sociale, puisqu'une relation sexuelle est une relation so. ciale un trouble sexuel marque d'ailleurs toujours un trouble de la personnalité tout entière, dont il n'est qu'un symptâme parmi d'autres.

La sublimation est également un mécanisme psychique fréquent. Elle consiste à ramener l'énergie brute vers un niveau social plus élevé.

Supposons un homme dont une partie de la personnalité est restée bloquée au stade anal (le stade anal est la période pendant laquelle le jeune enfant éprouve du plaisir à retenir ses excréments ; c'est d'ailleurs le cas de beaucoup d'adultes). Chez J'enfant, ce plaisir est fortement teinté de sexualité et d'agressivité (n'oublions pas que l'anus est une zone érotogène importante). Dans sa vie adulte, cet homme va " retenir " certaines choses. Par exemple, il peut " retenir " de l'argent, des trésors... et devenir un excellent financier (de même, il peut devenir un avare de première qualité : il est alors un " grippe-sou " comme il était un " grippe-excréments "). Physiquement parlant, il est (en général) constipé.

D'ailleurs, au cours du traitement analytique, on voit souvent des patients qui, bloqués au stade anal, retiennent les paroles de l'analyste... non pour les comprendre, mais

pour les rejeter, huit jours plus tard, en décharges agressives contre ce même analyste.

De plus, les excréments et l'or sont symboliquement liés. N'oublions pas que le jeune enfant accorde une vénération très grande à ses excréments. En déféquant, il crée

et produit quelque chose. Il existe d'ailleurs de nombreux adultes qui sont fiers (et s'en' vantent entre amis) d'avoir " fait " (créé) un excrément " qui doit bien peser autant de kilos ".

Et (je cite Jung) l'excrément est souvent considéré par la plaisanterie populaire comme un " monument ", un " souvenir " qu'on laisse derrière soi. Jung rappelle également " cet homme qu'un esprit conduit vers un trésor caché et qui, pour marquer une dernière fois son chemin, dépose un excrément. Dans les temps lointains, un tel signe avait autant d'importance que l'excrément des animaux comme signe de leur présence ou de la direction prise par le troupeau. Des tas de pierres ont, plus tard, remplacé (chez les hommes) ces signes particuliers "'.

** ** L'INSTINCT DU PLAISIR

L'homme (comme l'animal) recherche avant tout son plaisir, son bien-être, sa sécurité. Il ne demande qu'à éloigner la souffrance. C'est le moteur numéro un de tout organisme vivant. Mais où les choses se compliquent, c'est quand l'être humain recherche son plaisir (et sa sécurité) grâce à la souffrance. Dans le courant de ce livre, j'ai donné (et donnerai encore) des exemples. Beaucoup de personnes se soumettent, pieds et poings liés, pour échapper au danger (ce danger est l'angoisse produite par un blâme possible, par la critique des autres, par le jugement des autres, etc.) Donc, la personne recherche son plaisir (= sa sécurité intérieure) au moyen de la souffrance (la soumission et l'humiliation : c'est un des mécanismes du masochisme).

Prenons un autre exemple et songeons à une névrose. Une névrose est une recherche inconsciente de plaisir, c'est-à-dire de sécurité. J'en parierai longuement, mais voici un

1, V,,,,e2 l',,uvra,,e de C, @, @,,ng : de l'à@,, cl j,,,, Trad. de Yves Le Lay, Genève, Librairie de l'Uni%er@ité, G@org et Cie.

exemple banal : un enfant, pour échapper à l'insécurité que produisent en lui les disputes entre ses parents, se replie sur soi. Ce repli sur soi est une névrose en petit. Mais par cette névrose, par ce repli sur soi, il recherche

sa sécurité (= son plaisir)

,En résumé, une pulsion (instinctuelle) peut évoluer vers la satisfaction ; mais elle peut être aussi insatisfaite et se t transformer en mécontentement et en malaises (psychologiques ou physiques). De toute façon, il faut savoir que la satisfaction et le plaisir ont une très grande importance pour les êtres humains ; il faut également se reporter aux nourrissons pendant la première année de leur vie, et constater que ce n'est que peu à peu que l'enfant est capable de supporter que son besoin de plaisir ne soit pas immédiatement satisfait.

** ** UN INSTINCT DE MORT?

Une des audaces de Freud fut de conclure à l'existence d'un instinct de mort. Si on considère la vie des hommes à travers les temps, on est stupéfait de leur tendance à la destruction. Cette tendance peut se manifester envers les autres (guerres, sadisme, agressivité, etc.), ou envers soi-même (autodestruction, masochisme, auto-humiliation, abaissement de soi-même, etc.) Pour comprendre Freud, il faut se souvenir de la tendance à la répétition. C'est une tendance par laquelle un être humain éprouve le besoin de répéter des expériences antérieures, ou de revenir à des stades antérieurs de son développement. Et, ici, Freud plonge dans l'audace. Il prétend que cette tendance est inhérente à la vie organique.

Reprenons la pensée de Freud : avant d'être vivant, tout homme fut non-vivant. Si la tendance à retourner vers des stades antérieurs existe, tout homme doit avoir en lui une pulsion instinctuelle le conduisant vers la mort. Vrai ? Faux ? La question reste ouverte.

En psychanalyse, que se passe-t-il ? On constate que toute personne analvsée éprouve infiniment moins de besoins de destruction. Mais on pourrait objecter ceci : en commençant son analyse, la personne était soumise à des pulsions élémentaires de destruction (sadisme, maso-

chisme, sentiments d'infériorité, besoins d'hu@liation, etc.). Lorsqu'efle termine son analyse, elle devient normalement agressive, et peut affirmer normalement sa personnalité. Or, s'affirmer et soutenir ses droits, doit se faire... au détriment des autres ! Par conséquent, on retombe encore dans un instinct destructeur,,plus policé, mais qui, au fond.

resterait le même...

Alors, instinct de mort, ou pas instinct de mort? Le mystère subsiste. D'ailleurs, la fréquence du goût de destruction ne prouve pas qu'il soit un instinct. Ce qui compte, après tout, c'est que l'être humain acquière une morale personnelle élevée, le respect de lui-même et des autres, en s'appuyant sur une personnalité harmonisée et unifiée.

** ** VERS LE FOETUS

Rien n'indique qu'il s'agisse d'un instinct ; en tout cas, c'est un besoin profond, permanent et inconscient, qui habite tout être humain.

On pourrait l'appeler " besoin de retour au sein maternel >.

Ce besoin imbibe tant de vies, envahit tant d'actions, empêche tant d'hommes (et de femmes) de devenir adultes, qu'il doit être envisagé.

- C'est étrange, dit M. X. (40 ans), quand je suis triste, quand je me fourre sous mes draps avec une bonne bouillotte, ma tristesse s'en va rapidement. Et mon euphorie est à son comble si, au-dehors, il pleut et tonne.

Si ces paroles sont banales, le tréfonds inconscient l'est beaucoup moins. Pour le comprendre mieux, faisons un détour.

** ** La première sortie dans le monde

Freud avait déjà parlé de J'angoisse de la naissance. Cependant, Otto Rank a donné à l'angoisse du nouveau-né des proportions immenses (et justifiées).

De quoi s'agit-il ? Imaginons un enfant-foetus. Il a un système nerveux ; son psychisme inconscient se forme lentement. Il baigne béatement dans les eaux maternelles. Le foetus est inconsciemment heureux. Son organisme est en paix. Il est inconscient, béat, nourri et logé (si je puis dire).

Puis vient la naissance, qui est un c arrachement ". L'enfant - et son psychisme - sont violemment expulsés du " sein maternel " et de la bienheureuse inconscience dans laquelle ils baignaient. Après le repos dans l'inconscience, eest un " catapultage " brutal vers un monde énorme, dangereux, bruyant, hurlant, aveuglant. La paix de l'Inconscience est ternùnée.

Or, le psychisme inconscient du nouveau-né est dominé par l'instinct du plaisir'. Il est donc logique que ce nouveau-né ne demande qu'une chose (inconsciemment) : retourner d'où il vient.

Mais si on trouve cela logique en songeant au nouveau-né, on y pense beaucoup moins lorsqu'il s'agit d'adultes. Cependant, cela est. Songeons à cette vie adulte, hérissée de compétitions, de dangers, de fatigues, de difficultés. Il est tout à fait normal que l'adulte recherche profondément la paix, extérieure et intérieure. Ce n'est pas lui qui la demande, mais son organisme.

Cela signifierait que tous les adultes possèdent, au fond d'eux-mêmes, un désir nostalgique de retour au sein maternel.

Voici quelques exemples pris au hasard.

J'aime les femmes avec lesquelles je puis " me laisser aller " ; je puis alors mettre la tête dans leur giron et ne

plus penser à rien...

- Je suis hanté par la nostalgie de l'Enfance ; et pourtant, mon enfance à moi fiit loin (I'étre het'tretise...

- J'ai l'impression de me dissoudre quand je nage dans des eaux tièdes ; c'est comme si je n'avais plus (le personnalité, comme si j'entrais dans une éternité... (rappelons-nous les " eaux maternelles " dans lesquelles baigne le foetus ; le patient parle ici d'" eaux tièdes ". Sachons aussi que l'eau est le symbole de la femme, de l'inconscient. Le patient dit : " C'est comme si j'entrais dans une éternité " = dans la situation inconsciente, heureuse et éternelle d'avant la naissance).

- Je me sens béat quand je roule dans ma voiture surchauffée, en plein hiver. J'ai la sensation que rien ne peut m'atteindre... (la voiture symbolise ici le monde clos et

renfermé sur lui-même dans lequel on est bien, à l'abri des dangers (intempéries) extérieurs).

Un pilote d'avion dit:

Je ne suis jamais aussi heureux que lorsque je m'enfonce dans de grands horizons rouges, au crépuscule... Cet homme s'enfonce dans une ouverture lumineuse qui symbolise l'éternité, l'inconscient, le c sein maternel ", où il voudrait " se dissoudre ". Son avion est un engin qui s'en-

fonce, pénètre, perce les horizons. Il symbolise le pénis, qui " troue " les horizons : c'est-à-dire une immense ouverture (rouge !) = la Femme, la Mère, l'Inconscient, dans lesquelles il disparaît, c'est-à-dire : se dépersonnalise et retourne au sein maternel, au Nirvâna de l'inconscient. De même, certaines formes de spéléologie (exploration des " entrailles " de la Terre-Mère) ou de nage sous-marine

s'y rattachent. par

Mais il est des formes plus vastes. La mort douce, exemple. On peut en avoir la nostalgie, ou la rechercher volontairement (par le gaz, l'alcool, les barbituriques, certaines noyades, etc.). Vue sous cet angle, cette " mort douce " est un retour symbolique dans " le ventre de la mère " ; on retourne doucement vers l'inconscient, échappant ainsi à toute lutte adulte. De plus, la mort est un retour à la Terre... qui est un puissant symbole - universellement répandu - de la Femme et de la Mère'.

On peut également opérer un retour au " sein maternel " en se mettant à l'abri " au sein " d'un groupement où tous les membres vous c entourent " ; ou en appartenant à " Notre Mère l'Eglise ", ou en accomplissant en groupe certains rituels, etc.

Voici un exemple, pendant une analyse. Il s'agit d'un homme qui, après un très long silence, disait :

Pour la première fois, j'ai traversé ce silence sans angoisse, sans peur, avec une tranquillité très grande. Je sentais profondément - c'est très difficile à décrire - que je ne risquais rien. J'avais l'impression de descendre dans quelque chose d'indifférencié, de très vaste, où toute difficulté s'évanouit, où tout devient simple, où l'on n'existe plus, où l'on ne doit plus penser...

Voyt-z en page 31 1.

Le besoin de " retour au sein maternel " est donc loin d'être une vue de l'esprit. Et ils sont nombreux, les adultes qui gardent, au tréfonds de leur inconscient, la nostalgie de ce " paradis perdu "... C'est un besoin profondément hu-

main, nostalgique, douloureux, souvent amer.

Si nous le transposons dans la vie quotidienne, nous constatons que les adultes, à chaque seconde de leur vie, sont Confrontés à un choix : la facilité ou la difficulté. La difficulté signifie : accomplir son rôle d'adulte, aller de l'avant, quitter le sein maternel. La facilité signifie : retourner en arrière, chercher la protection et, en fin de compte, retourner dans le sein maternel...

choe

** La naissance est un " arrachement ". Elle provoque un choc violent à l'organisme sans défense du nouveau-né.

Il y a: 1

- séparation d'avec la mère (d'avec la béatitude inconsciente) ;
- changement radical d'état physiologique.

Il s'agit d'une expérience douloureuse, pénible. C'est au moment de cet arrachement que l'être humain connaît sa première angoisse profonde. C'est ce que Rank appelle l'angoisse infantile. A partir de la pensée de Rank, on peut évidenunent aller très loin. Pour Rank, cependant, l'enfance est nécessaire pour surmonter ce traumatisme de la naissance ; et les névrotiques seraient ceux qui n'auraient pu accomplir cette tâche avec succès. On sait, en outre, que tous les enfants ont une disposition à l'angoisse pour Rank, cette angoisse aurait sa source dans le traumatisme de la naissance.

** Je vous disais que l'on pouvait aller très loin dans ce domaine ; et Rank ne s'en prive pas, à juste titre. Que seraient alors certains actes sexuels ? Pour Rank, ils sont la substitution la plus puissante à l'union de la mère (le besoin de retour au sein maternel signifie ici le besoin de retour à l'union avec la mère). L'homme névrosé, dans ce cas, s'identifie à son pénis. Rank dit : " La pénétration dans l'orifice vaginal de la femme signifie pour l'homme un retour partiel dans le sein maternel, retour qui, grâce

à l'identification du tout avec la partie (= de l'homme avec son pénis) devient non seulement complet, mais aussi totalement infantile ".

0 Revoyez ici le cas de l'aviateur (page 269) : il s'identifie à son pénis (l'avion), grâce auquel il pénètre totalement dans le sein maternel (les vastes horizons).

0 Voyez également De Jack l'Eventreur aux Amants de légende, page 313 et La Mère, page 310.

** ** ** mrq PASSEPORT POUR L'INFINI

Voici un admirable territoire: l'inconscient collectif. Il est simple comme le beau. Mais il est très difficile de le définir rationnellement... pour la bonne raison qu'il est irrationnel. De toute façon, il s'agit d'une partie de l'inconscient qui n'est jamais malade, et qui est chargée d'un énorme potentiel énergétique, qu'il libère en fin de psychanalyse.

Un cm exemplatif

Le plus simple, je crois, est de commencer par un exemple.

- J'adorais mon père (dit Mr X., 30 ans) parce qu'il était pour moi l'invincible. Quand j'eus treize ans, mon père se mit à boire, pour oublier, ou s'oublier, je ne sais. Dès ce moment, j'ai commencé à le mépriser, mais surtout à le haïr. Et pourtant, je le plaignais, je l'aimais. Mon père se laissait sombrer, se rasait mal, se lavait peu. A ce moment, j'ai cherché à fuir la maison. J'ai trouvé des amis et je suis entré dans un groupement. Notre idéal était de tout nous dire, de ne rien nous cacher. Nous voulions traquer l'hypocrisie, en nous et chez les autres. Nous étions purs, intègres. Nous avions un fanion. L'idée était de moi, et je pris d'ailleurs rapidement la tête du groupement.

- Comment était ce fanion ?

- Triangulaire, avec un poignard qui symbolisait la mort de toutes les hypocrisies. Peut-on être bête ?

Quelle était la couleur du fanion

- Jaune vif. C'est important ?
- Peut-être...

- Je ne sais pas ce qui s'est passé. Moi qui étais bon, je suis devenu haineux envers tous ceux qui me rappelaient mon père: les clochards, les ivrognes, les mendiants, les gens sales, les Juifs...

-

- Oui. Parce que, pour moi, ils étaient tous sales.

C'était idiot. Et nous voulions éliminer tout cela au nom de notre idéal et réhabiliter tous ces gens par des conférences, des articles, que sais-je
Que constatons-nous ?

le père de Mr X. était un dieu " invincible ", un symbole de rayonnement, de force, de virilité. Un père-soleil. Puis, ce père déchoit: il ne correspond plus au symbole du père héroïque.

Dans l'esprit du fils, le père cesse d'être glorieux Puissant et viril. Donc, il perd le symbole de cette virilité son phallus. Le père devient terne, castré, dévirilisé, soUtaire, abandonné. Chez le fils, un conflit et une angoisse apparaissent. Et l'amour brisé se transforme en " haine " (plutôt en désespoir).

Son dieu était mort; il devait donc en retrouver un autre.

Donc, le fils devait: 1) retrouver un père glorieux

2) éliminer tous les pères " sales " et " castrés " (comme le sien), quitte à les réhabiliter ensuite.

Inconsciemment, le garçon recherche un autre père.

Il entre donc dans un groupement idéaliste où tous les membres " se tiennent comme un seul homme ", et dont le but leur semble glorieux (comme un Père idéal, comme un Héros). Que représente ce groupement ? Il symbolise le Père : le père puissant, intègre, pur, glorieux.

Un nouveau dieu (le groupement) a remplacé l'ancien dieu (le père castré, diminueé.

Ensuite ? Le fanion porte un poignard (qui symbolise le phallus, la virilité et la force pénétrante). Ce poignard ne représente donc pas la " mort de toutes les hypocrisies ",

comme le croyait l'enfant. La couleur est jaune (ici, couleur du soleil, c'est-à-dire couleur du père glorieux').

L'enfant repousse alors tous ceux qui symbolisent (pour lui) le père castré et diminué : les clochards, les Juifs, etc. Mais, pour ce faire, il s'appuie sur un autre père: le groupement " pur " et " intègre ". Il veut aussi réhabiliter les gens qu'il repousse, c'est-à-dire faire d'eux des pères glorieux...

Et qu'est-ce qui était conscient dans tout cela ? Rien.

Non seulement parce que Mr X. était trop jeune, mais aussi parce que la plupart de ses motivations provenaient de l'inconscient collectif, inaccessible à sa conscience. De même...

De même, c'est ainsi que de nombreux groupements anti-juifs (par exemple) cherchent (sans le savoir) à éliminer les " pères > dévirilisés, solitaires, " sales " et abandonnés. Parce que, inconsciemment, on ne supporte pas que le Père ne corresponde pas à l'idée qu'on se fait de lui'. Ces groupements se forment au nom de l'Etat, d'une Religion, d'un Idéal, d'une Race, etc. (,qui symbolisent le Père glorieux et vengeur, comme le groupement de l'enfant).

Et ainsi vont les actions humaines qu'on croit raisonnées et libres, mais qui sont sous-tendues par des armatures puissantes, invisibles, et déterminant tout de A à Z.

** ** Qu'est-ce que l'inconscient collectif

Je m'appuierai intégralement sur les travaux de Jung qui, après d'autres chercheurs, a posé sur la psychanalyse une couronne étincelante (solaire !) par ses études de l'inconscient collectif, des archétypes et des symboles.

Le plus facile serait de reprendre tels quels les écrits et les pensées de Jung. Ce serait en même temps lui rendre hommage. Cependant, je voudrais présenter la pensée de Jung sous une forme qui soit aussi nette qu'une évidence

1. Voyez en pare 306@
2. Voyez en page 30,@.

(puisque cela est et se vérifie chaque jour, en psychanalyse comme dans la vie quotidienne).

Il faut tout d'abord remarquer que l'inconscient collectif est un immense réservoir inconscient, directement alimenté par les instincts (conservation, reproduction, etc.). Dans certaines conditions, l'action de l'inconscient collectif peut transformer des vies entières ; cela se voit dans certains grands rêves ou dans certaines " prises de conscience en psychanalyse. De plus, l'inconscient collectif permet l'unification de la personnalité, par le truchement des grands symboles.

** ** Le cerveau d'un nouveau-né est-il vierge ?

L'expérience quotidienne des psychanalystes a corroboré les vues gigantesques de Jung. " Ce serait, dit Jung, une grave erreur de supposer que la psyché du nouveau-né est une tabula rasa, en ce sens qu'elle serait absolument vide ". Toujours d'après Jung, un enfant naît avec un cerveau déjà déterminé par l'hérédité. Ce cerveau est donc déjà individualisé. Si une circonstance extérieure se produit, le nouveau-né - contrairement à ce que l'on pourrait croire n'agira pas de n'importe quelle façon, mais avec une attitude déjà spécifique. On peut démontrer, continue Jung, que ses aptitudes sont des instincts hérités et des modèles préformés. Et Jung continue : " par conséquent, tous ces facteurs qui furent essentiels à nos ancêtres, proches ou lointains, nous seront à nous-mêmes essentiels, incorporés qu'ils sont au système organique hérité. "

Cela signifie donc que la psyché du nouveau-né est déjà structurée. Et un autre homme de science (Stirnimann) : La psyché des nouveaux-nés est comme une plaque photographique qui aurait été exposée durant des générations antérieures ".

Cette façon de voir est d'une importance fondamentale. Mais, après tout, le soleil a toujours accompli sa course, le jour et la nuit se sont toujours succédé, la pluie a toujours fécondé la terre ; et tous les hommes, de tous les temps, de toutes les générations, ont toujours été attentifs à préserver leur vie, à manger, à espérer la pluie, à attendre la venue du soleil, etc. L'Inconscient collectif est le réser-

voir qui contient l'ensemble de ces émotions inconscientes mais agissantes, remontant dans la nuit des temps humains, et déterminant des symboles puissants, des créations artistiques, des religions, de colossaux mouvements de peuples, ainsi que nous le verrons bientOt...

** ** la schizophrénie et l'inconscient collectif

La schizophrénie' est une maladie mentale grave. Le schizophrène est véritablement " aliéné " (en ce sens qu'il perd totalement contact avec la réalité). Le malade est coupé du réel. Il demeure sans réaction objective. Indifférent, il vit son rêve intérieur. La conscience du réel disparaît. Dans l'esprit du malade, un monde hallucinant se développe. On a souvent exposé des oeuvres picturales de

schizophrènes. L'exaltation intellectuelle de ces malades est souvent saisissante, leurs réalisations extraordinaires. On dirait du génie et de la poésie à l'état pur. Mais on constate aussi que le caractère de ces oeuvres d'art est symbolique.

Dans cette maladie mentale, le conscient disparàit comme une terre submergée. L'inconscient collectif déborde, avec son torrent de symboles, d'images, de poésie brute. Citons Jung: Ainsi, par la disparition de la fonction du réel dans la schizophrénie, ce n'est pas une intensification de la sexualité qui apparaît, mais un monde imaginaire portant des traits archaïques évidents ".

Ainsi donc, l'inconscient collectif est une sorte de " matrice " supra-personnelle. C'est un domaine inconscient, d'une profondeur pratiquement insondable. Disons que c'est le cosmos inconscient, contenant des constellations brillantes - les Archétypes.

L'inconscient collectif n'est jamais malade

Pourquoi ? Tout simplement parce qu'il est impersonnel. Il n'appartient pas à l'expérience individuelle. Les refoulements, complexes, inhibitions, etc., ne se trouvent jamais dans l'inconscient collectif, mais dans l'inconscient personnel (voir page 334).

Au fond (paraphrasons Jung), on pourrait comparer l'inconscient collectif à un être gigantesque. Cet être aurait

1. Voyez Les prodigieuscr victoires dc la psychologie moderne, page 274.
2. Voyez Les archétypes, page 279.

vécu pendant des milliers d'années ; depuis des milliers d'années, il serait resté semblable à lui-même. D'un seul coup d'oeil, il embrasserait l'histoire de l'humanité tout entière. Il se souviendrait de toutes les expériences humaines profondes, de toutes les peurs, de toutes les émotions. Ce serait un être se trouvant en chacun ; et nous, avec notre inconscient personnel et notre Moi, baignons dans cet inconscient collectif pendant quelque soixante ans...

D'ailleurs, songeons un peu. Voici un homme d'âge moyen, quarante ans par exemple. Prenons maintenant cinquante hommes de quarante ans, et disposons-les côte à côte dans le temps. 50 hommes de 40 ans= 2 000 ans. Ces cinquante hommes dérisoires nous reportent avant la nais-

sance du Christ. Et pendant cette petite durée de cinquante fois quarante ans, dix mille guerres ont éclaté. Des milliards d'hommes ont été brassés, des dizaines de milliards de " Moi " différents se sont agités, ont travaillé, souffert, créé, sont morts, à la surface de la terre. Mais dans cette gigantesque houle de molécules humaines, une chose fut commune et inaltérable : l'inconscient collectif, agissant, invisible, et produisant à partir d'une même source, une prolifération de symboles, d'actions, d'émotions... Ne prenons qu'un seul archétype immuable : celui du Sauveur, qui engendre de puissants symboles variant selon les époques : le Christ, les soucoupes volantes, le Berger, le Rédempteur, les héros de Western, l'Agneau, Hitler, etc. (voyez page 305)'.

Ainsi, de toute éternité humaine, la vie profonde, indépendamment de la race, de la religion, de l'intelligence, est restée stricternent la même.

L'inconscient collectif est donc formé d'irnaces psychi-
t'

ques, déposées comme un sédiment vivant, à travers les temps. Je n'en parlerais qu'à titre d'étude ou de curiosité scientifique si les " constellations " de l'inconscient collectif ne servaient à la reconstruction de l'être humain, en meme temps qu'ils le font agir et penser malgré lui, en dehors de toute rationalisation et de toute volonté. C'est donc, à la fois, éblouissant... et pratique.

1. En ce qui concerne la signification proprement religieuse des archétypes, voyez la préface, page 21.

ir-

On pourrait donc résumer en disant que l'inconscient collectif est un inconscient supérieur. C'est un héritage mental commun à toute l'humanité, sans distinction de culture ni de race. Cet inconscient collectif se manifeste à travers les archétypes et les symboles. Ainsi, l'inconscient collectif nous fait toucher les tréfonds de l'homme, depuis toujours inchangés.

** ** Que constate-t-on en psychanalyse ?

Quand une analyse individuelle est suffisamment poussée, quand l'inconscient personnel est nettoyé, raclé, décortiqué,

purgé, dégagé de ses blocages, de ses complexes pathologiques, de ses angoisses, de ses inhibitions, de ses régressions, etc., on débouche dans un nouveau territoire de l'inconscient, vaste et grandiose. Ce sont l'inconscient collectif et ses archétypes, sources d'énergies parfois prodigieuses.

Cet inconscient est semblable à une terre qui, à cent mètres de profondeur, contiendrait une nappe de pétrole, immuable depuis des milliers d'années. Pendant l'analyse, le patient devient alors comme un spéléologue qui, après avoir haleté dans de noirs labyrinthes (son Inconscient Personnel) plonge dans la lumière d'une vaste salle où on retrouverait, accumulées, toujours agissantes, les richesses des hommes qui nous ont précédés pendant des millénaires.

Certaines conditions sont donc indispensables pour accéder à l'inconscient collectif.

Pourquoi?

9 L'inconscient personnel est individuel. Il est sain ou malade ; mais, de toute façon, il contient la sonune de nos expériences personnelles. Supposons qu'il contienne un " complexe -". Ce complexe est, évidemment, à caractère négatif. Je veux dire que ce complexe empêche l'action libre. Il bloque de l'énergie au lieu d'en dispenser. Tant que la personne trébuche contre ce complexe, il lui sera impossible de descendre dans la partie correspondante de l'inconscient collectif.

e Prenons un exemple. Supposons qu'un homme reste fixé à son père, à la peur de son père, à la peur du Père en général, à la peur de l'Autorité, etc. Dans son inconscient, le Père a donc un caractère négatif, dangereux, angoissant. On comprend immédiatement qu'il deviendra

impossible à cet homme de toucher l'archétype du Père (positif, lumineux, fait de confiance totale envers la vie) se trouvant dans l'inconscient collectif. Il est semblable à un homme auquel la lumière d'une ampoule électrique donnerait la migraine et qui, de ce fait, serait incapable de jouir du soleil.

0 L'inconscient collectif serait donc réservé à une " élite "? Pas du tout ; mais il n'est accessible qu'à ceux qui sont devenus suffisamment conscients d'eux-mêmes, et libérés de leurs complexes pathologiques. Il est évident, donc, qu'on n'aborde l'inconscient collectif qu'en fin d'analyse.

Il est même impossible, pendant une grande partie de l'analyse, que le patient sente l'inconscient collectif, puis-

que la route est bouchée par un réseau de barbelés (les complexes de l'inconscient personnel). De même, on ne peut faire @Uir le pétrole d'un jardin tant qu'on s'occupe à dégager les moellons incrustés dans la terre.

N'empêche que, en attendant, l'inconscient collectif agit. Il produit des actions qui se colorent suivant les refoulements et les complexes. Et l'individu marche, sans savoir pourquoi ; il voit le monde extérieur d'après ses projections intérieures. Le résultat, souvent, est que sa vision embrasse de vastes chimères...

** ** Les archétypes

Archétype : un mot royal ! Il est à l'échelle de ce qu'il représente. Les archétypes sont les constellations de l'inconscient collectif, rayonnantes, actives, éclatantes d'énergie. Songeons, par exemple, à l'archétype de Dieu, planté dans l'inconscient collectif des hommes de tous les temps, et observons sa puissance à travers les immenses mouvements humains, artistiques, guerriers, religieux, moraux, etc., qu'il a déclenchés. A partir de cet archétype éternellement humain, s'est opéré le brassage de combien de milliards d'honunes ? Et si on " projette " cet archétype sur le Soleil (le Dieu-Soleil, qui éclaire, féconde, rayonne et guide comme un Père glorieux), on remarque qu'il a déclenché également de grands mouvements religieux, artistiques et autres, à travers tous les temps.

Un archétype est donc une émotion condensée, vivant dans l'inconscient collectif, comme une constellation groupe ses étoiles dans le ciel. Un archétype pousse les hommes vers des pensées, des actions, des réalisations, des préjugés, des mouvements de masse. Un archétype est comme un vent invisible qui soufflerait sur une flotte de voiliers.

Il s'agit donc : 1) de prendre conscience de l'importance des archétypes ; 2) d'essayer de les ressentir en soi ; 3) de les intégrer consciemment dans la personnalité (ce qui ne peut se faire que pendant une analyse).

Répétons que l'inconscient collectif est en dehors des complexes, des refoulements, des névroses. Ce territoire inconscient n'est jamais pollué,- il reste toujours en dehors de l'expérience individuelle.

Un archétype n'est pas une " abstraction " ou une " vue

de l'esprit ". Il est une réalité potentielle. Il alimente le conscient, et détermine, des actions, sous certaines conditions. Les archétypes habitent des êtres de chair et de sang, qui en sont les dépositaires vivants.

Comment définir un archétype ?

Les archétypes qui illuminent l'inconscient collectif du savetier sont les mêmes que les vôtres ; ceux d'un savant français sont pratiquement identiques à ceux d'un aborigène australien.

L'inconscient collectif est " cosmique ", puisqu'il englobe l'expérience éternelle de l'homme ; et les archétypes le sont aussi... puisqu'ils en émanent.

Tout psychologue " des profondeurs > rencontre l'archétype à chaque tournant de la psyché humaine. Il le rencontre dans l'histoire, les pensées et les inspirations des hommes, les actes quotidiens. Les archétypes déterminent les actions humaines, les marches des foules, les travaux des grands artistes, les fondements des religions, le sacré, les légendes éternelles, l'amour et la vie de tous les jours'.

J'ai dit que l'inconscient collectif contient les archétypes comme une terre du pétrole. Comme le pétrole, l'archétype est une richesse " en puissance ". Il faut donc trouver la sonde, le matériel, et les moyens de le transformer en énergie utilisable.

1. Revoyez ici la préface.

Au fond, un archétype est un réflexe inconscient. Touchez un archétype du doigt (si je puis dire), et les symboles jaillissent. Nous en verrons l'importance en psychothérapie.

** ** Un monde de chimères...

En psychologie humaine, règne une loi impitoyable. La voici -. " Tout ce qui flotte dans l'inconscient risque d'être projeté ". En d'autres mots : tout ce qui rôde dans l'inconscient ; tout ce qui n'est pas c intégré > dans la personnalité, risque d'être projeté à l'extérieur. Que se passe-t-il dans ce cas ? Nous avons vu le mécanisme de la projection (page 176) selon lequel on voit le monde extérieur d'après ses propres sentiments inconscients (normaux ou

pathologiques). projetés. Il est

De même, les archétypes peuvent être
donc évident que, à ce moment, on voit le monde extérieur d'après l'archétype inconscient. On peut ainsi aller très loin... (et on ne s'en prive pas, souvent sans le savoir). Et nous vivons alors dans le monde des chimères, dont j'ai déjà parlé.

Voici le schéma d'un exemple déjà donné:

Un archétype est une cristallisation psychique inconsciente. Il produit des effets conscients, sous forme de symboles. Comme une planète, invisible au fond du ciel noir, lancerait des fragments devenant lumineux au contact de l'air. Le symbole est donc le manteau visible que revêt l'archétype.

** Un exemple : l'archétype de Dieu,

L'idée de Dieu est probablement la plus ancienne de l'histoire des hommes. Elle s'est implantée dans l'inconscient à partir d'émotions profondes gravitant autour de.: force invisible, puissance créatrice ou destructrice, énergie éternelle, etc.

L'archétype de Dieu est intimement lié à l'archétype du Père. Ce dernier est également cristallisé autour d'émotions puissantes ressenties dès l'enfance devant l'idée d'un être fort, héroïque, glorieux, qui guide, éclaire, prépare le chemin ; d'un être dont on est le " fils ", méritant le châtiment, le pardon, l'approbation, l'amour, etc.

1. Le fait que l'idée de Dieu est un archétype ne constitue nullement une preuve de l'existence ou de l'absence de Dieu : voyez la préface.

Quel archétype est le plus ancien et le plus profond? Celui de Dieu ou celui du Père ? Nul ne peut le dire. Les symboles jaillissant de ces deux archétypes sont inextricablement liés. Ils éclatent à travers l'histoire humaine, depuis le Chef de clan, jusqu'au Père Punisseur de l'Ancien Testament, ou au Père bienveillant du Nouveau Testament (restons ici dans la seule histoire occidentale).

** ** Quelques symboles des archétypes de Dieu et du Père

Cest assez simple au départ, si on songe à " Notre Père qui êtes aux cieux >. Pourquoi " aux cieux " ? Pourquoi

t en haut " ? Pourquoi pas ailleurs, en bas, à gauche ou à droite ? Parce que les regards des honunes ont toujours plongé dans le vertigineux abîme d'un ciel sans limites " éternel ") qui, selon nos propres dimensions, semble se trouver " en haut ". Il était donc logique d'y projeter une idée de force colossale et invisible. Aucun peuple ne s'en est privé : tout le monde a placé Dieu dans le fond du ciel ", l'a muni de connaissances et de pouvoirs absolus -. châtier, créer, tuer, punir, rejeter (en enfer, situé " en bas ", bien entendu, comme la " cave obscure " où on enferme l'enfant méchant). La plupart des peuples du monde lui ont même donné les mêmes armes : la foudre, le tonnerre, le vent, etc.

On pourrait d'ailleurs compter par millions les adultes qui craignent inconsciemment que la foudre ne s'abatte sur eux, en punition de leurs " péchés ", ou qui clament devant un cataclysme naturel : " C'est le châtiment qui vient d'en haut ". Nous sommes donc ici également dans l'archétype du Père qui " voit tout ", " sait tout " (c'est Papa qui l'a dit, donc c'est la vérité pure), et punit l'enfant qui enfreint la loi.

A partir de cet archétype de Dieu (et du Père), on trouve beaucoup de symboles, marquant l'humanité en général, et la vie de chaque individu en particulier. Nous ne pourrons évidemment qu'en survoler rapidement quelques-uns, à simple titre d'exemple.

le premier qui se présente est le Soleil".

Le Soleil est un magnifique symbole de Dieu et du Père (nous le verrons plus loin). Le Soleil est un oeil " qui

1. Voyez aussi l'archétype du Héros, page 303.

voit tout, un " phare " qui guide, rassure après la nuit dangereuse,- féconde la Terre-Mère, donne l'abondance et la sécurité, " éclaire la route ". Certains peuples considèrent les rayons du Soleil comme une réalité solide qui " perce " la Terre (la Terre-Mère), comme le phallus perce la femme pour la féconder. Il ne faut évidemment pas chercher loin pour trouver des symboles quotidiens dérivés du soleil: les coeurs flamboyants des religions, la flamme d'amour, la flamme éternelle du souvenir ; certains animaux, par exemple ; le coq de l'apôtre Pierre (qui est un animal " solaire " non seulement parce qu'il féconde, chante quand le soleil se lève, mais aussi parce que sa crête

a la forme d'un soleil rayonnant) ; le taureau, fécondateur pwssant, animal " solaire >, vénéré de tous temps, associé au ciel et à la foudre, et déifié ; certains grands hommes " haut placés, de " haute " moralité (qui sont de véritables " soleils "), etc.

Songeons aux Rois. Ils ne signifient pas grand-chose, en civil. Mais, nantis de leur couronne et de leur trône, tout change ; une émotion apparàit, des peuples se mettent en marche. Pourquoi ? La couronne royale, brillante et lançant des rayons, est une couronne " solaire ". Elle concrétise l'archétype du Père (et de Dieu). De plus, les marches du trône marquent un changement de niveau. Elles permettent de monter vers en haut. Ainsi, un homme passe du matériel au spirituel. Il devient roi, Père de son peuple, mais séparé de lui (comme Dieu). Grâce aux marches du trône, le Roi se " retire " à un niveau supérieur et devient inaccessible (comme Dieu).

** ** Du grandiose au quotidien

Il est évident qu'un même archétype peut produire de nombreux symboles. Restons pour l'instant dans l'archétype de Dieu. Un symbole peut se " colorer " selon les tendances (conscientes ou inconscientes) d'un individu.

Par exemple, voici quelques symboles courants basés sur les archétypes de Dieu (et du Père) :

0 Le médecin, ou le psychanalyste, pendant la période de transfert, sont souvent considérés comme des magiciens, des êtres tout-puissants, des démons dangereux, des gens " qui conduisent par le bout du nez ", qui " créent " ou

détruisent " une personnalité. Et cela, même si le patient se défend (rationnellement) contre de tels sentiments. On a donc affaire à l'archétype projeté sur le spécialiste destiné à les sauver.

0 Pendant le transfert, le patient veut inconsciemment que l'analyste ne soit jamais fatigué, jamais malade, toujours disponible pour lui seul, absolument pur, sans tache ni faiblesse (comme Dieu ...).

0 Chez beaucoup de personnes, l'archétype de Dieu (et du Père) est symbolisé dans l'Autorité en uniforme (gendarmes, employés officiels, " retirés > derrière leur anonymat et " séparés " du vulgaire ; dans la personne d'un Directeur Général inaccessible et lointain (et à condition qu'il le

reste ...). Tous ces gens possèdent le pouvoir de punir, pardonner, d'être bienveillant ou de rejeter... Mais gare au prestige du gendarme qui quitte son uniforme ! Il cesse alors d'être e anonyme " et " séparé ", et dégringole de son Olympe en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire.
0 Les directeurs de prison symbolisent évidemment le Père pour beaucoup de prisonniers.
0 Les groupements d'hommes symbolisent souvent les archétypes de Dieu (et du Père). Nous avons vu un exemple concret en page 272. Surtout s'il s'agit de groupements intègres, unis dans un même idéal (glorieux, comme Dieu et le Père) : armée, groupements politiques et révolutionnaires, sectes religieuses, etc.
0 Certains aspects de la prostitution se basent sur ces archétypes de Dieu et du Père. Une prostituée est, en général, infantile, inassouvie effectivement (cela n'a souvent rien à voir avec la sexualité). Pour elle, le souteneur devient un " Père " nanti de tous les pouvoirs, auquel la prostituée s'attache profondément. Comme un Père juste, le souteneur la bat (donc, lui pardonne ensuite), peut lui donner la préférence dans la " famille " (les autres prostituées), peut la rejeter, la récompenser, quand elle remet son argent comme une " petite fille sage " ; il la protège, la met à l'abri, etc. (de même que la prostituée, pour certains clients, peut symboliser la Mère consolatrice : voyez page 313).
0 Et ainsi de suite, avec tout ce qui gravite autour de l'énergie, la puissance, le rayonnement, l'inaccessibilité, la culpabilité, le pardon, le châtiment...

** Tout cela ne serait qu'intérêt scientifique et historique, si les archétypes ne sous-tendaient pas les actions humaines. Croyez-vous que tant d'hommes auraient déclenché un des plus grands mouvements de l'Histoire, si un Hitler, venant à son heure, n'avait symbolisé, pour ces hommes, les puissants archétypes du Père, du Sauveur et du Héros ?

** ** D'un archétype vers un autre

Un archétype peut " éclater " vers d'autres archétypes, comme une étoile se divisant en plusieurs parties.
Par exemple : l'archétype de Dieu se heurte à l'archétype de la culpabilité. Si les hommes se sentent coupables, ils éprouvent le besoin d'être " pardonnés " et " sauvés >. Et nous avons un nouvel archétype : celui du Sauveur.

A son tour, l'archétype du Sauveur peut se symboliser de

façons extrêmement diverses, selon les époques et les individus. On le retrouve, par exemple, dans ces paroles de patient :

- Je rêve souvent qu'un homme très bon me conduit vers un monde meilleur...

On remarque : 1) le besoin d'être sauvé de sa misérable condition humaine, de ses " péchés ", de ses conflits intérieurs 2) le fait d'aller vers un monde meilleur (chez le Christ vers la Terre Promise ; chez Hitler vers l'Ordre Nouveau ; dans certaines sectes religieuses vers l'Age d'Or, etc.).

** Beaucoup de tribuns, d'ailleurs, déclenchent (inconsciemment) cet archétype du Sauveur en promettant... la Terre Promise. Des populations entières suivent certains tribuns. Tout d'abord, pour des motifs rationnels: obtenir de meilleures conditions d'existence. Ce qui est bien normal. Mais c'est, avant tout, le motif irrationnel qui l'emporte toujours. Les plus grandes chances sont données au tribun qui, pour ses interlocuteurs, symbolise le mieux, émotivement parlant, l'archétype du Sauveur, selon les circonstances du moment. J'en reparlerai plus loin.

De toute façon, il y a, dans les archétypes, une " hiérarchie " ; exactement comme, dans le ciel, certaines constellations resplendissent davantage. C'est pourquoi nous resterons dans quelques grands exemples.

1. Voyez en page 303.

** ** Drôle de drame..

Remontons dans le temps.

Les hommes (hommes-singes ?) sortaient lourdement de l'inconscience. Une fumée envahissait leur cerveau ; un rudiment de conscience s'allumait comme une flamme de bougie.

Les hommes (quel âge mental avaient-ils ? deux ans ? trois ans ?) commençaient à " se rendre compte ". Ils devenaient conscients d'être conscients ". Ils se rendaient compte " qu'ils se rendaient compte "...

Drôle de drame en effet ; il n'est pas difficile de se remettre à leur place puisque, dans une large mesure, nous y sommes encore.

Ils avaient deux ou trois ans d'âge mental, malgré leur

puissance physique.' Pour parents, ils avaient leurs chefs de tribus, puissants, omnipotents, comme dans les sociétés de phoques. Ils sortaient de la nuit de l'inconscience animale ; mais cette nuit, pour eux, avait été douce et rassurante, comme la nuit inconsciente du foetus. Et, comme un enfant à la naissance, ils étaient jetés hors de l'inconscience et de son confort.

Un peu de conscience apparaissait comme un îlot incertain sur un océan de dangers. Vous n'auriez pas été terriblement angoissés, vous, devant la chaleur terrifiante ou bénie du soleil, la lune- glauque, les orages, la terre qui produisait des fruits comme une femme, les eaux profondes, mystérieuses, capables de féconder la terre et de donner l'abondance, mais capables aussi de tout engloutir, comme l'inconscient engloutit le Moi ?

Alors, angoissés, éblouis, ils regardèrent où ils pouvaient voir. " En haut ", c'était l'infini où ne pouvait que trôner un personnage infini. Et, dans cette direction, Us cherchèrent le responsable de ce qui leur arrivait. Ils y cherchèrent le Guide, le grand " Chef de tribu " qui maniait le soleil et la pluie, le tonnerre et la mort, la vie et la nuit, et dont il fallait s'assurer les faveurs.

C'est ce qu'ils firent ; c'est ce que nous faisons encore. Déjà des archétypes naissaient, à travers les émotions en-

gendrées par " ce qui vient d'en haut " : le Chef du ciel, la punition, la foudre, le soleil, la vie, la lune, la mort, la pluie, le tonnerre ; et par " ce qui vient d'en bas > : les profondeurs des eaux noires, le danger, les entrailles de, la terre, les lieux sombres où s'en vont ceux qui sont chàtiés... Et devant ce gigantesque déploiement des forces naturelles, comment auraient-ils pu ne pas se sentir coupables d'exister ?

** ** Les hommes brisés

Mais il y a plus. Auparavant, ils étaient totalement înconscients. Ils étaient comme les animaux, comme la nature. Puis, soudain, ils n'étaient plus comme la nature, les animaux, et les plantes. Ils devenaient différents. Ils devenaient, par leur rudiment de conscience, séparés de cette Nature. Ils devenaient divisés. Vraiment, ce dut être un drame affreux pour leur psychisme, un choc aussi grand que celui que ressent l'enfant qui sort du ventre de sa

mère et garde, tout au long de sa vie, la nostalgie inconsciente d'y retourner.

Pour ces hommes, dont le Moi n'était qu'une ébauche, dont le Moi flottait comme un tonneau percé sur une mer dangereuse, ce fut une espèce de cauchemar. Mais ils devaient commencer se diriger, à

a choisir, à décider, à co

mander, à obéir, en sachant vaguement qu'il le faisaient.

. Ces hommes-là n'étaient plus une totalité inconsciente ils se brisaient en deux tronçons : un peu de raison consciente, d'une part, un énorme inconscient de l'autre.

Cette histoire devait continuer jusqu'à nos jours ; et continuera probablement bien au-delà.

** ** L'homme coupable,

Il est un fait : une culpabilité sourde, diffuse, gênante, habite l'homme depuis toujours, au même titre que l'angoisse. On peut considérer qu'il existe un archétype de la culpabilité. Il s'agit d'un sentiment lourd, vague, celui d'être

I. Je reviendrai, en page 363, aux sentiments de culpabilité, tiiijours présents dans les névrwts. Ils sont souvent incçiiscients, et produisent de@ symptôme. tels que : angoisse diffuse, peurs, sentiments d'infériorité, tiniidité, comporte. inents masochistes, soumissions, agressivités, besoin de paraître parfait, etc- Mais je ne parlerai ici que de la culpabilité normale qui stag,C da,S le, tréfonds de tout individu.

coupable " de quelque chose ". Il suffit d'étudier les religions de tous les temps, pour s'en rendre compte.

Mais coupable de quoi ? D'exister ? De penser ? D'être un peu conscient ? Peut-être...

On s'est perdu en recherches sur les causes de cette culpabilité humaine et généralisée.

Qui dit être coupable ", dit: avoir violé la loi. Mais quelle loi? Une loi édictée par qui ?

** Dans beaucoup de légendes, on voit un homme commettre une petite faute. Très légère, en vérité : il fait une mi-

nuscule erreur, ou mange un fruit banal. Du coup, une épouvantable malédiction s'abat sur lui. Songeons à " Adam ". Il ingurgite une pomme. Il désobéit comme un enfant devant son Père. Mais n'oublions pas que Adam était un enfant, étant donné l'âge mental très bas qu'il devait avoir. Adam commet une faute bénigne. Il viole la loi d'un Dieu tout-puissant (féroce comme un Chef de tribu, dont il est la projection). Du coup, voilà toute une partie de l'humanité plongée, pour des siècles, dans la terreur du péché, de l'enfer, dans les malédictions les plus noires. Les femmes doivent " enfanter dans la douleur ", le paradis se retire, l'humanité se truffe de scrupuleux, d'apeurés de l'enfer, d'angoissés, de pécheurs, de névrosés... Aujourd'hui, des peuples entiers ne mangent aucune viande tel jour de la semaine, non par discipline librement consentie, mais par angoisse d'une punition venant d'" en haut ".

Comme on le voit, il y a encore des centaines de millions d'Adam.

Or, dans beaucoup de mythes, on retrouve des Adam qui mangent un fruit. Pourquoi ? Et pourquoi un tel retentissement à travers les âges ?

Le Dieu des premiers hommes fut probablement une projection du Chef de tribu, puissant, ayant tous pouvoirs de vie et de mort, aux lois absolues.

Mais il y a plus : songeons à une loi de l'inconscient l'agressivité engendre automatiquement la culpabilité (à plus forte raison si l'agressivité est refoulée comme un poison dans les profondeurs inconscientes). Que signifie être agressif ? Cela signifie : désirer éliminer quelqu'un, se mettre à sa place, balayer son raisonnement, etc. Mais quelle est la signification pour l'inconscient ? L'inconscient ne

connaît aucune morale. Il n'y va pas par quatre chemins. Il va droit au but, alimenté par les instincts.

Etre agressif, pour l'inconscient, signifie éliminer l'autre, donc le tuer. Or, les hommes-singes devaient éprouver des agressivités sanglantes contre leurs chefs de tribu. Le désir profond du crime devait les habiter, jour et nuit. C'était la jungle humaine, le règne de l'inconscient (avec un peu de conscient, juste pour se rendre compte). Et, devant ces agressivités permanentes, la culpabilité devait monter, com-

me une eau dangereuse.

Adam n'est que le représentant d'un nombre incalculable d'hommes qui se révoltaient intérieurement contre les chefs de tribu. Adam voulait devenir aussi fort, aussi puissant que les chefs de tribu (projetés " en haut " = Dieu). Il mange le fruit d'un arbre (de la connaissance). En le faisant, il mange le Père (symboliquement), pour devenir comme lui (invincible, puissant). C'est un cannibalisme et un parricide... avec l'immense culpabilité qui en dérive. On retrouve d'ailleurs ce rite cannibale dans l'Eucharistie (=manger l'hostie = avoir Dieu en soi = devenir aussi fort que Dieu).

Or, cette agressivité se répéta pendant des millénaires, dans des nùlliers de tribus, parmi des trillards d'hommes. On voit donc que l'archétype de la culpabilité eut le temps de s'installer tout à l'aise.

De plus, les hommes projetaient " leurs chefs tout-puissants. Pour eux, les cavernes du ciel recelaient un chef de tribu absolu, furieux pour un rien, permettant au soleil de donner l'abondance, mais lui faisant brûler la terre si les hommes " d'en bas " n'étaient pas des enfants sages. Vous n'auriez pas supplié, vous, qu'on vous pardonne vos fautes indignes ; vous n'auriez pas tout fait pour que les faveurs du chef de tribu se déversent sur vous (ou plutôt, pour que ses défaveurs vous soient épargnées) ?

Tout cela est loin ? Il faut croire que non, puisque la culpabilité profonde existe toujours. Tout d'abord, l'inconscient humain n'a pas changé d'une virgule depuis le début des temps. De plus, l'âge mental moyen des hommes d'aujourd'hui se situe vers douze ans. L'Inconscient collectif

1. Voyez la Préface.

pense par millénaires, dit Jung. C'est logique, puisque les problèmes humains profonds sont, depuis toujours, restés semblables à eux-mêmes...

Et comme si la culpabilité normale ne suffisait pas, on s'arrange souvent, dès l'enfance, pour empiler des couches de culpabilités nouvelles, de plus en plus pathologiques. Une excellente préparation à la vie, comme vous voyez...

** ** 1/2 + 1/2 = Infini

Voici un archétype grandiose de la nature humaine. Un des plus nostalgiques aussi, agissant sans trêve dans la vie quotidienne. Il engage une grande partie du problème de l'amour. La première chose à faire est d'ouvrir banalement les oreilles.

- Toi et moi ne faisons qu'un...

- Sans toi, je ne suis qu'une moitié d'homme...
- Je ne suis moi-même que grâce à toi...
- Je ne suis complet que par toi...

- Tu es la moitié de moi...
- Nous serons une même chair et une même pensée...
- Notre amour est éternel...

- Notre amour est plus fort que la mort...
- Je me fonds en toi et tu te fonds en moi...

- Tu es la seule (ou, le seul) au monde, qui m'était destiné(e)...

- A travers le monde entier, je t'aurais trouvé(e)...

Avant d'aller plus loin, lisons les Ecritures (chrétiennes, pour ne citer qu'elles) : " N'avez-vous pas lu que Celui qui créa toutes choses, créa l'homme mâle et femelle ?... ".

Cet archétype, pas plus que les autres, n'est une " vue de l'esprit ". Sa réalité habite tous les hommes et toutes les femmes. Il les pousse souvent vers des amours ou des " coups de foudre " désespérés, avides, passionnés... qui s'effondrent neuf fois sur dix. Nous allons voir pourquoi.

Citons Platon et Jung. D'après Platon, il existait des êtres " complets ". Ils renfermaient deux principes : masculin et féminin.

1. Voyez L'aitgoisse, page 361.

Jung, lui, a mis en évidence que la personnalité de tout homme renferme une partie féminine ; et que toute femme possède une partie de personnalité masculine Ue vous en reparlerai plus loin).

Ces êtres complets (les Androgynes, mâle et femelle en même temps) étaient immensément forts. Ils s'attaquaient

même aux dieux.

Ensuite ? Ecoutons encore Platon.

L'amour pousse les êtres les uns vers les autres ; il est inné dans la nature humaine; il cherche à rétablir la Nature ; il tente de réunir deux êtres distincts pour en former un seul, et de guérir ainsi la nature humaine.

Mais la guérir de quoi ? C'est ici que nous débouchons dans la vie quotidienne.

** Le rêve du " grand amour éternel "

Le grand rêve d'amour est de chercher (désespérément l'aimé ou l'aimée (l'âme-soeur "). C'est de tomber sur la seule, l'unique. Par cet amour, deux êtres se fondent. Ils deviennent UN. C'est à ce moment qu'ils ont la sensation que leur union est plus forte que la mort. Ils ont la sensation de devenir comme des dieux (= éternels).

On dirait vraiment que, par ce grand amour, un être croit retrouver une ancienne unité perdue.

Nous découvrons ainsi la signification des Tristan et lsolde, des Roméo et Juliette, des Don Juan qui cherchent désespérément la femme. Ces personnages croient aimer l'autre, alors qu'ils se cherchent à travers l'autre et qu'ils essaient de redevenir complets (homme et femme à la fois).

Ce sont aussi les amants-qui-ne-font-qu'un-et-qui-s'en-vont-unis-dans-la-mort (c'est-à-dire : un être, ayant réalisé sa totalité masculine et féminine, retourne à l'Inconscient, à l'Eternité, à la Nature, à la Grande Mère ...). Ce sont aussi les amours impossibles et maudites (comme les amours entre frères et soeurs, souvent désespérées et tragiques, chacun cherchant à travers l'autre, la moitié de lui-même... Etre complet...

C'est ici donc qu'agit l'archétype. On l'a dit souvent: l'apparition de la conscience, chez l'homme, est son enfer. Il est brisé en deux tronçons : conscient d'une part ; incons-

cient de l'autre. Il garde profondément une nostalgie : celle de sa totalité perdue. Il ne cherche qu'une chose : redevenir complet en lui-même. Chez l'être humain, la souffrance apparaît en même temps que la sensation d'être " brisé ", " cassé ", " séparé ".

Il essaie alors de trouver à l'extérieur ce qui lui manque

à l'intérieur... Et souvent, quand il a l'impression fulgurante de trouver " la seule et unique "... c'est qu'il est ébloui par une femme qui concrétise la partie féminine de lui-même. Même chose pour les femmes qui rencontrent leur propre masculinité (voyez plus loin).

D'où déception permanente devant cette quête d'amour absolu.

** " plénitude " de l'amour

L'homme brisé en deux souffre et meurt. L'androgyne (à la fois mâle et femelle = complet) vit éternellement. Tel est l'archétype dont découlent des légendes... et beaucoup d'amours.

Tout cela est concrétisé dans le douloureux poème de Baudelaire

Mon enfant, ma soeur,
Songe à la douceur
D'aller là-bas vivre ensemble...
Aimer à loisir,
Aimer et mourir
Au pays qui te ressemble..

Traduisons

Ma soeur, partie féminine de moi-même que je cherche avec nostalgie, songe à la douceur qui me saisirait si je pouvais te réaliser en moi et si, de cette façon, je devenais complet... Je pourrais alors mourir, avec la sensation d'être aussi éternel et lumineux que Dieu, et je retournerais au pays qui ressemble à la Femme, à]'Inconscient heureux, à la Grande Mère qui enveloppe à jamais...

Ecoutons les Ecritures :

- A la résurrection, on ne prend ni femme, ni mari, mais on est comme des anges dans le ciel...
Est-ce prôner la chasteté ? Non ; l'archétype signifie
Ceux qui sont complets par eux-mêmes (homme et femme à la fois) n'ont pas besoin de se marier, de

trouver la moitié manquante d'eux-mêmes, et sont éternels.

Cet archétype est donc puissant. Il agit dans la plupart les amours adolescentes, passionnées, exclusives, absolues. Il agit dans l'insatisfaction perpétuelle de ne pas trouver la femme (ou l'homme) qui c s'ajuste i, de façon parfaite. Il agit aussi dans certaines amours platoniques que l'on préserve comme un secret mystérieux (à condition que cet amour " platonique " ne soit pas produit par des com-

plexes !). Il agit dans les phantasmes (on rêve de la femme merveilleuse, idéale, unique, de la jeune et jolie châtelaine perdue dans le brouillard (comme dans " Le grand Meaulnes ", de la soeur qu'on n'a pas eue et qu'on " aurait aimée plus que tout ", de la femme qui apparaît brusquement et fait dire c c'est celle que je cherchais depuis toujours ", etc.).

L'archétype se manifeste dans certains rêves nocturnes

J'ai rêvé que faimais une jeune fille (ou : que j'avais une soeur que j'aimais d'amour) ; cet amour était tellement eur et merveilleux que ce rêve m'a enchanté pendant huit @ours :" C'est comme si rien ne pouvait plus m'attein r-e jamais... (= conune si j'étais devenu semblable à Dieu, invulnérable, éternel...

Dans d'autres rêves (où la féminité et la masculinité sont symbolisées)

- J'ai rêvé d'une eau large et tranquille...
- J'ai rêvé d'un vaste champ couvert de fleurs épanouies...
- J'ai rêvé d'une large forêt aux arbres droits...

(Ce genre de rêve est souvent puissant, enthousiasmant, et laisse des traces profondes pendant un certain temps.)

L'archétype agit dans des paroles d'amour, vieilles comme l'humanité:

- Je te dévorerais pour t'avoir en moi...
- Je te mangerais de baisers...
- Je t'avalerais pour que tu fasses partie de moi...

- Je te dévorerais pour te montrer combien je t'aime...

Du cannibalisme à la sauce de l'amour ? Oui, mais dans le sens suivant : manger l'autre, signifie : l'intégrer, l'avoir en soi (comme dans la communion chrétienne, voir page 289). Et le tout se traduit par

- Si je t'avais en moi, le deviendrais complet, homme et femme, à la fois. Ainsi, le serais éternellement heureux..

Ce sont donc des mots banaux, qui remontent dans la nuit des temps, et que des brassées d'amoureux ont répétés, à partir d'un archétype profondément inconscient.

Il est évident que, dans la vie quotidienne, la plupart des " amours absolues se brisent. Tout simplement, je le répète, parce qu'un homme ne trouvera jamais à l'extérieur ce qu'il doit trouver en lui (sa totalité, sa complétude). Et nous voici dans la psychanalyse.

** **   Anima et Animus

Cliniquement parlant, Jung a exploré ce vaste territoire de l'inconscient humain. Je vais simplement essayer d'en dégager l'armature. Ce n'est pas simple : ce territoire est souvent recouvert de brume.

** Rappelons-nous tout d'abord quelques notions élémentaires, mais essentielles ici :

- la masculinité est : active, " pénétrante ", perçante, fécondante, agressive, rationnelle, pensante, dure

la féminité est : souple, " pénétrée ", fécondée, irrationnelle, intuitive, sentimentale, tendre, douce, accueillante.

0 1" Loi. Toute personnalité humaine comporte des qualités masculines et féminines. Il est facile de le comprendre : 5
un homme équilibré est à la fois actif et souple, rationnel et intuitif, dur et tendre, agressif et accueillant, etc. De même, une femme équilibrée est à la fois tendre et active, intuitive et rationnelle, etc.

0 2' Loi. Lorsqu'il s'agit d'un homme, il ne faut pas confondre " qualités féminines " (qui sont normales) et " féminisation > (qui est anormale, et signifie que l'homme est devenu féminin, au détriment de sa masculinité). Idem lorsqu'd s'agit d'une femme: ne pas confondre " qualités masculines " (raison, par exemple) et masculinité (la femme à moustaches, mentalement parlant).

3' Loi.

- L'inconscient de l'homme renferme une personnalité féminine (l'Anima).

L'inconscient de la femme renferme une personnalité masculine (animus).

qualités masculines conscientes

Donc: Homme   qualités féminines inconscientes (Ani-

ma)
qualités féminines conscientes
Femme qualités masculines inconscientes
(Animus).
** ** Dans la vie quotidienne ?

Le problème est très important. Il offre de nombreuses répercussions. Il peut conduire à des chimères, à des réussites comme à des catastrophes en amour, en mariage, dans le choix d'une profession, etc.

Je vais donc essayer de schématiser au maximum ; mais, à partir de là, quantité d'aiguillages sont possibles. Et je répète qu'il s'agit probablement d'une des étapes les plus difficiles à " passer " en psychanalyse, étant donné le nombre d'éléments qui peuvent se glisser dans des rouages, simples au départ. Afin de ne pas compliquer davantage, je me limiterai à des exemples basés sur l'homme.

0 4' Loi. Elle est capitale : tout ce qui n'est pas intégré dans la personnalité risque d'être projeté'.

Ou bien : tout ce qui " flotte > dans l'inconscient, tout ce qui r,6de dans l'inconscient, risque d'être projeté.

C'est vrai pour un archétype (qui est normal). On voit alors le monde extérieur à la lueur de son refoulement, de son complexe, ou d'un symbole, produit par l'archétype.

Un exemple.Voici un homme qui a, dans son inconscient .

normalement
l'archétype de Dieu (et du Père).

Cet homme éprouve des sentiments de peur, de soumission, d'agressivité pathologique, envers son Père. Mais aussi envers le Père en général, donc envers toute autorité (Dieu compris).

1. Voyez La projection, page 176.

anormalement
des refoulements concernant son père, qui l'a dévirilisé, écrasé.

ir

Donc:

1) l'archétype de Dieu va se " colorer " selon les refoulements liés au père de cet homme ;

2) l'archétype déformé va se projeter. Sur quoi ? Entre autres, sur la religion de cet homme. La lumière de l'archétype va se ternir ; au lieu d'être la projection d'une émotion confiante, elle sera noircie par la peur, la méfiance, la crainte. Pour cet homme, Dieu Se symbolisera sous les traits d'un être punisseur, méchant, dangereux ; d'un être dont il faut s'assurer les faveurs en étant absolument soumis, en faisant des sacrifices, en respectant des règlements angoissants.

D'où : scrupules, obsessions, manies, peur de l'enfer, phobie du péché, attitudes de " petit garçon " envers un Dieu terrible. De toute façon, l'archétype de Dieu, qui devrait engendrer paix et confiance totales, se projette. hérissé de peurs.

D'ailleurs cet homme disait.

- Je n'aime pas le soleil. J'ai l'impression qu'il me brûle et me déssèche. C'est comme si un phare puissant me désignait à l'attention de tous, comme si un oeil impitoyable regardait ma chétive personne avant de l'écraser...

Or, le soleil est un symbole de Dieu et du Père. Il devrait donc être source de joie, de confiance. On voit ici que l'archétype de Dieu, projeté sur le soleil, s'était modifié en cours de route !

Autre exemple (nous le verrons plus loin) : tant que la partie féminine d'un homme demeure inconsciente, elle peut être projetée. L'homme alors risque d'aimer une femme " à la folie " alors que cette fenune n'est que projection de l'Anima de cet homme. Même jeu en ce qui concerne l'Animus d'une femme.

,Autre exemple : la Vierge Marie devient aisément la projection (dans l'absolu) de la partie féminine d'un homme (Anima). Mais cette projection peut être " colorée " (c'est le cas de le dire) par des parties inconscientes ressenties comme dangereuses : c'est alors la Vierge Noire, entre autres.

lu 5' Loi. Si un refoulement cesse, ou si un élément inconscient devient conscient, la projection cesse également. Ce peut donc être très important quand un amour, une profes-

sion, des goûts auxquels ontient par-dessus tout, se révèlent brusquement être des fantômes sans consistance. C'est ainsi que, si Roméo avait eu le temps de réaliser que Juliette était une projection, des millions de touristes n'auraient jamais défilé à Vérone (touristes qui font également des projections, d'ailleurs...). Cela, pour la simple raison que Roméo n'aurait plus " adoré " Juliette... Il est évident que cela peut déclencher d'innombrables situations et que le problème est très important.

** ** " coup de foudre "

Il est souvent la représentation classique de la rencontre avec l'Anima. L'homme, stupéfait, se fige. Il se dit avec une émotion profonde : " C'est elle ! C'est la seule que j'attendais depuis toujours! C'est avec elle seule que je pourrai me réaliser... "

Et l'homme, ébloui, s'immobilise... devant lui-même (ou, du moins, devant la partie féminine inconsciente de lui-même).

C'est bien logique, puisqu'il essaye de trouver à l'extérieur ce qui n'est pas réalisé à l'intérieur.

On voit donc le danger. Beaucoup de " coups de foudre " ne sont que des " coups d'Anima > (ou d'Animus). Et parfois de sales coups. Car la projection peut faire qu'un homme ou une femme trouve la compagne (ou le compagnon) parfaitement idéal. Mais si la projection " casse ", le " grand amour " dégringole. Et c'est pourquoi les brusques amours-passions sont toujours extrêmement dangereuses...

** ** Certaine " ménages à trois "

C'est (assez souvent) une application (inconsciente de la projection de l'Anima. Le processus est le même un homme marié, aimant sa femme, trouve soudain l'âme-soeur @ = lui-même). Il se sent parfaitement heureux entre son epouse (qu'il aime) et sa maîtresse " (son Anima).

Bien sûr, l'épouse juge le mari, la maîtresse " n'y comprend rien, et l'homme non plus. Et cela dure tant que dure la projection... La même situation peut, évidemment, se présenter chez la femme (qui se sent heureuse entre un mari aimé et un autre homme, projection de son Animus).

** ** Les Anima et Animus fascinants et dangereux...

Comme déjà vu, l'Anima et l'Animus prennent des colorations diverses au cours de l'existence (caractère de la Mère, rencontres féminines, lectures, cinéma, etc.).

Les exemples ne manquent pas, évidemment, de ces Anima ressenties comme dangereuses et fascinantes en même temps. Citons-en deux très connus :

Un livre de Pierre Benoit: l'Atlantide, présente une femme-Anima, attirante et mortelle : Antinéa. Elle symbolise la partie féminine de l'homme, demeurée sombre et mystérieuse, et qu'il vaut mieux ne pas regarder en face, sous peine de sombrer dans la mort (l'Inconscient).

Les Sirènes sont de la même eau (si je puis dire) ; elles représentent des Anima attirant les hommes au fond de leur propre Inconscient (l'Océan).

On comprend facilement que beaucoup d''hommes éprouvent une attirance' à la fois mystérieuse, puissante, et ressentie comme dangereuse, envers leur Anima (donc : envers une des couches les plus profondes de leur Inconscient). Et - comme nous le verrons - la Mère d'un garçon est la première représentation concrète de son Anima... Le garçon va donc considérer (inconsciemment) son Anima selon ses propres réactions envers sa mère (confiance, méfiance, amour mélangé d'hostilité, danger, fascination et répulsion, etc.). Car n'oubfions pas que la Mère symbolise (puissamment!) l'Inconscient (d'où l'on sort). Idem pour la femme, dont le Père est la première concrétisation de l'Animus.

Voici d'autres projections classiques de l'Anima dangereuse et attirante : Lorelei, les Vamps de cinéma, les Sorcières, et autres Amantes inassouvies et dévorantes, engloutissantes et mortelles, superbes et ruineuses... L'Amour et la Mort, en quelque sorte.

Chez la fenune, les Brigands bien-aimés sont du même ordre.

** ** Les objets et la profession

On peut projeter un sentiment (ou un archétype) inconscient sur un objet comme sur une personne:

- certains instruments de musique représentent l'Anima. Il suffit d'observer des adolescents pour qui une guitare est

une véritable " fiancée ". Ils la parent, la décorent. Ils " dormiraient bien avec elle ". Ils la font " vibrer " de toute leur âme, etc. " Elle " devient leur amie, leur con-

fidente. Ils s'épanchent en elle, etc. Pensons aussi au violon, au violoncelle. Ces instruments, non seulement ont une forme féminine, mais représentent souvent une projection de l'Anima ;

- on peut aussi projeter son Anima dans le choix d'une profession. Par exemple: capitaine de bateau (les navires sont féminins, et représentent souvent la projection de l'Anima). Le capitaine et son navire forment alors un véritable couple. Et, comme dans les grandes légendes d'amour, ils meurent ensemble et, enlacés, ils coulent au fond de l'Océan (l'Inconscient, la Grande Mère ...) ;
- certaines machines (voiture, locomotive, etc.) peuvent aussi représenter l'Anima (le grand amour ...) de leur conducteur.

Le cas de Jean et du voilier

Un voilier, par sa forme racée et effilée, par la pureté de ses lignes, par la douceur de sa matière, est - évidemment - féminin.

Or donc, Jean (homme " sec " et " dur ", quarante ans) avait réalisé le rêve de sa vie : l'achat d'un petit voilier. Il disait

Mon bateau, je l'aime comme si c'était une partie de moi-même...

Jean ne croyait pas si bien dire. Et - de plus - il l'avait baptisé La Jeanne !

Jean avait projeté son Anima sur le voilier. Et Jean fit une psychanalyse complète. En fin de travail, sa personnalité féminine remonta à la conscience et s'intégra dans sa personnalité. Puisque cette Anima cessait d'être. inconsciente, elle ne risquait plus d'être projetée.

Et, du jour au lendemain, Jean dit:

- C'est tout de même étrange... J'ai rêvé de ce bateau pendant des années. Et depuis un mois, je m'en désintéresse complètement... Il ne représente plus rien pour moi...

L'Anima et lanimus sont très importants. Ils sont inconscients, mais agissants. En psychanalyse, leur découverte

(et leur montée à la conscience) donnent un véritable " saisissement ", en même temps qu'une sensation inouïe d'unification et de complétude.

Chez l'homme, alors, s'ouvre le grand domaine de l'in-

tuition, de la douceur, de la tendresse, de la confiance et du laisser-aller envers la vie. La peur (éventuelle) des femmes disparaît. La recherche inassouvie et nostalgique de LA femme cesse. Des centaines de " projections " cassent. Antinéa et autres Sirènes deviennent poussière.

Chez la femme, c'est la mise à jour de son activité pénétrante, de sa raison, de l'affirmation de sa personnalité et de sa Pensée. La femme " dou-douce > disparaît; la femme épanouie et complète apparaît.

On voit donc la puissance de ces zones inconscientes, puisqu'elles forment la moitié de la personnalité.

** ** Des exemples encore

Voici en prenùer lieu l'exemple le plus courant. Restons (pour ne pas compliquer) dans le domaine de l'homme. Nous avons vu qu'un homme peut refouler une partie entière de sa personnalité. De même, il peut refouler toute sa personnalité féminine (Anima).

Dans notre civilisation où la séparation entre l'homme et la femme est encore tranchée, il est " mal vu " qu'un homme possède des qualités féminines.
On dit, par exemple, en élevant les jeunes mâles

- Un homme ne pleure pas: montrer ses sentiments est bon pour les femmes (sous-entendu : il est interdit d'être soimeme, d'être spontané).

Un homme n'a pas d'intuition, c'est bon pour les femmes (sous-entendu: interdit à l'homme de suivre une voix intérieure, souvent précieuse).

- Un homme n'est pas sentimental: c'est bon pour les femmes (sous-entendu : un homme n'a pas à montrer des qualités de coeur et de tendresse).

- Un homme est fait pour agir et penser (sous-entendu : l'homme ne peut que agir et penser, et doit considérer tout le restant comme indigne de lui).

On voit immédiatement que, si les qualités féminines sont vues de façon péjorative, le jeune mâle va s'empresser de refouler ses qualités féminines. IU va s'cm-

pêcher de montrer du coeur, d'écouter son intuition, de laisser voir ses sentiments, etc. Bref, il va refouler toute une partie de sa personnalité. Il va donc se casser en deux, devenir un " bâtard " humain. Il perd sa spontanéité, sa souplesse ; il voit d'un mauvais oeil l'intrusion de ses pulsions instinctives profondes, qu'il refoule autant

qu'il le peut, à moins qu'il ne les déclare c indignes de lui ".
Que re8le-t-il à cet homme ?

Il lui reste la partie masculine de sa personnalité. Pour compenser ce qui lui manque (sa partie féminine), il renforce sa masculinité. Il la boursoufle. Il devient sec. Il devient hyper-rationnel. Il mettrait la vie en équations. Mentalement, il porte besicles. C'est le polytechnicien de l'existence, qui connaît tout, mais ne sait rien.
Mais n'empêche que ses qualités féminines existent toujours, puisqu'eues sont refoulées dans l'inconscient. Donc, elles agissent !
Il se passe alon...

Le vaste refoulement rôde, reste vivant comme une plante aquatique. Il se traduit par des " rêveries >. L'homme trop masculin, alors, se laisse aller à des fantasmes. Y apparaissent les jeune filles douces et gentilles, souples et ac-
s
cueillantes, mystérieuses et inconnues, les femmes fatales et noires comme la damnation, les héroïnes de roman et de cinéma, inaccessibles comme cette Anima que l'homme a refoulée et que son inconscient veut lui imposer... (nous avons vu, en page 299, le cas de Jean c amoureux " d'un voilier).
Mais l'homme hyper-rationnel se secoue ; et pour rien au monde il n'avouerait - sauf à son analyste - les rêves nostalgiques qui sourdent de lui comme une transpiration.
Ou bien le refoulement, projeté à l'extérieur, c tombe " sur une femme en chair et en os. C'est alors une femme à l'échelle de ce qui est refoulé : hyper-fénùnine, un peu bébête, inférieure à l'homme qui en profite pour jouer au héros super-intelligent'. En l'épousant, l'homme a la

1. Il est normal qu'il la choisisse bé-@te, puisque son Inconscient S'est imprégné de l'idée tout ce qui est féminin n'en vaut pas la chandelle.

sensation de se " retrouver ", de redevenir " complet ". Il épouse ses refoulements, puisqu'â épouse sa féminité refoulée ! Et, comme dit Jung: en faisant cela, il épouse sa plus grande faiblesse (la somme de ses refoulements).

mais...
Le refoulement de la partie féminine peut également se projeter sur un homme. Il y a attirance vers un homme féminisé. C'est alors une homosexualité (latente ou déclarée) où le patient en question joue le rôle masculin et actif... A moins que ce ne soit une amitié " indestructible " (= plus forte que la mort) -
Une grande complexité,

Comme déjà dit, tout ceci n'est que l'entrée d'un immense domaine. L'Anima d'un homme peut être refoulée à la suite de nombreux autres facteurs. Par exemple : un jeune homme développe des sentiments de haine inconsciente envers sa mère. Il va refouler tout ce qui, en lui, ressemble à sa mère. E va refouler tout ce qui est fén-ùnin en lui, donc : son Anima. S'il projette son Anima à l'extérieur, ce sera avec une forte charge haineuse. E croira alors mépriser et haïr les femmes, alors qu'il hait la partie féminine de lui-même.

A partir de ces fondations simples, on voit à quel point l'édifice peut être complexe. L'Anima d'un homme, en effet, peut subir de très nombreuses déformations, se mélanger à d'autres refoulements, à d'autres complexes, etc. Même chose pour l'Animus d'une femme.

Comme je l'ai dit, la première représentation concrète de l'Anima est la Mère, qui va infailliblement déteindre. Ensuite, ce sont les premières rencontres avec l'élément fé- . nin : petites filles de l'enfance, jeunes filles ; les prenùères " amours impossibles et éternelles " de l'adolescence (qui ne sont que des projections de l'Anima), etc. Pour la femme : le Père et les premières rencontres masculines influencent l'Animus.

C'est pourquoi le problème est très difficile en psychanalyse. Cependant, je répète que l'Anima (pour un homme) et l'Animus (pour une femme), ne peuvent jamais être trouvés à l'extérieur, mais en soi.

Que signifie " guérir > ? Cela signifie devenir total, complet, n'être plus séparé de soi, n'être plus " cassé ". Cela signifie rétablir les liens profonds entre les diverses parties de la personnalité (masculine et féminine, entre autres). En fin d'analyse, le sujet réalise la fusion entre ses personnalités féminine et masculine. Il devient alors complet par

lui-même. Et si l'homme rencontre une femme (ou la femme, un homme), ce n'est plus à titre de " complément " de ce qui lui manque, mais de " supplément ".

** ** Du soleil à la résurrection des héros

Le soleil est un symbole qui dérive de l'archétype de Dieu et du Père. On comprend immédiatement que le soleil tienne une place royale parmi les grands symboles, et qu'il marque la vie émotive de tous les jours, les arts, les folklores, les religions.

De tous temps, tous les hommes sont hallucinés par la vie et la mort. Ils sont hantés par ce qui donne l'existence, la conserve, l'enlève. Ils sont habités par l'angoisse de l'inconnu. Tout ce qui est " noir ", obscur, sans lumière (matérielle ou spirituelle), fait peur. C'est bien logique. Sans le soleil, (émotivement parlant), c'est le monde de l'ombre, du froid, de l'enfer, de la mort.

L'hérôîsme, le brillant, le courage, la virtuosité, les résurrections glorieuses, le passage l@neux dans l'éternfté etc., sont intimement liés au symbole du soleil. Dans les mythes, le héros " monte au ciel " ; il est " nimbé de lunùère " (ou de flammes). Et aucune émotion positive ne se produirait si ce même héros c descendait " vers -t l'obscurité ", en ayant oublié quelque part sa " couronne de lun-ùère " (= sa couronne solaire).

L'homme identifié au soleil

La vie des honunes s'est identifiée à la course du soleil. L'astre flamboyant (comme Dieu) nàit à l'aube. Il monte vers le zénith, irradiant et impitoyable (voir page 305). Il descend ensuite vers les abîmes, et renaît avec l'aube nouvelle. Du moins, c'est ainsi que la course du soleil est Iraduite par l'émotion humaine.

Et l'homme, comme le soleil, naît, essaie de rayonner, passe au zénith de la vie, décline, meurt, en espérant devenir éternel (= indestructible et lumineux, possédant un corps " glorieux " comme le soleip, et espérant aller dans les cieux, situés " en haut ", comme le soleil au zénith.

Dans l'émotion humaine, le soleil meurt-il chaque jour ? Nullement. Son coucher n'est pas une mort, mais une dis-

parition temporaire dans la nuit (l'obscurité = le royaume des morts). En Océanie, pour ne citer que ces lieux, on croit que les morts suivent le soleil dans l'océan (océan = symbole de l'inconscient) ; les morts s'en vont alors dans des barques (c'est le grandiose symbole de la Traversée page 309).

Observons le schéma consacré au soleil (page 308). On y

voit le Christ et les soucoupes volantes faire b 1

on menage
avec Judex... puisque ces " héros solaires " participent du même archétype.

** ** vie des héros

Comme le soleil, le Héros ne meurt pas. Il ne peut pas mourir. Ou, s'il meurt, ce n'est que temporaire (comme le soleil qui disparaît temporairement dans l'ombre). Le Héros doit renaître, ou ressusciter, ou demeurer éternel (du moins dans l'esprit des honunes).

De plus, un héros solaire ne peut s'effondrer que s'il est trahi. Le Christ eut son Judas (le traître caché dans " l'ombre ") ; Hitler fut trahi qui, pour ses fidèles, était un héros solaire, un Sauveur, un Père rayonnant et glorieux (comme le soleil). Il disparut d'ailleurs dans " les flammes ", et sa mort reste (émotivement) mise en doute par ses " fidèles ".

Allez au cinéma : les héros sont peut-être fatigués, mais ils ne meurent pas dans leur lit. Ils sont abattus " en pleine gloire ". Les héros de westerns sont souvent des justiciers moraux ; le public refuse qu'ils meurent, mais accepte qu'ils soient trahis. La liste peut être immense.

Participent donc du soleil : tous les guides glorieux et indestructibles, les " Pères " intègres, les coeurs irradiants qui donnent l'amour, la sécurité et la " chaleur ", les rois aux manteaux étincelants et aux couronnes brillantes (solaires !) les empereurs à l'oeil d'aigle (qui voient tout, comme Dieu et le soleil), les chefs d'Etat totalitaires (qui sont des

" Pères " indestructibles et puissants), les chevaliers caparaçonnés d'or (couleur solaire), Fanfan la Tulipe et autres, qui se jouent de la vie et de la mort (= qui sont indestructibles, donc éternels), les Hommes nouveaux (qui " apportent la lunùère " et la " résurrection " spirituelle ou sociale), les héros qui monten . t dans la lumière et disparais-

sent dans les flammes, les épées étincelantes des chevaliers, les Sacré-Coeur flamboyants, les auréoles des saints, etc.

Les défilés militaires participent également du soleil. Ils sont glorieux, puissants, indestructibles, brillants, éclatants. Ils dérivent également de l'archétype du Sauveur (on peut " compter sur eux ", ils protègent, font respecter la justice et conquièrent des terres nouvelles = la Terre Promise).

S'engager à l'armée signifie souvent: rechercher le Père, symbolisé par le " groupement héroïque et puissant ".

En résumé, participe du soleil, tout ce qui brille, brûle, @t, féconde (le Taureau, le Coq), consume, resplendit, bondit, éclate...

Un pêle-mêle solaire

Le premier symbole qui se présente est celui de l'Ascen-Sion.

Un héros monte, comme le soleil. R est auréolé (en forme de soleil) de lumière (solaire). Dans son ascension céleste, le héros abandonne sa condition humaine. Il disparaît aux regards terrestres et se retire à jamais dans des régions inaccessibles.

Nous savons que les marches (du trône, de l'autel, du ciel), participent de ce symbole - le roi, ou le prêtre, montent et passent du niveau profane au niveau spirituel. Idem en ce qui concerne les " échelles rituelles " qui mènent au ciel. C'est d'ailleurs la même chose lorsqu'un homme en regarde un autre "de toute sa hauteur >. Cet homme dressé, droit, rigide, est, tout d'abord, un symbole phallique (= puissant, agressif). Il regarde " d'en haut.", symbolisant ainsi la puissance et l'inaccessibilité. Et même si, rationnellement, cela n'a aucun sens, cette attitude " prend " toujours émotivement.

Nous avons déjà envisagé l'archétype du Sauveur.

Il se symbolise souvent sous les traits d'un héros solaire. Un héros solaire, en effet, est destiné à sauver les hommes

de leurs péchés (sous-entendu - de leurs conflits et de leur misère). De même que le soleil sauve de l'ombre, de la disette et du froid, le héros solaire sauve de la mort, de l'angoisse. Il extirpe l'ignorance et la méchanceté (= il rend les hommes conscients et leur enlève leur inconscience). Il est immensément bon (= rien ne peut l'atteindre, pas plus que le soleil ou Dieu). Il c guide ", " éclaire la

route ", punit les méchants qu'il " voit " impitoyablement. Il conduit vers les Terres Promises (le Christ), vers une Humanité Nouvelle (les Réformateurs, les Dictateurs, les Groupes Politiques), vers les Révolutions (sociales et spirituelles), etc. Il conduit infailliblement vers la Justice et le Droit (les Rédempteurs, les " sauveurs " du cinéma).

Ainsi, l'homme-soleil donne l'abondance et dispense la lumière aux hommes...

Ces archétypes sont donc très liés et agissent sans trêve, ce qui est normal. J'ai déjà parlé des soucoupes volantes. Elles sont des héros solaires. Elles brillent, sont nimbées de lumière, apparaissent mystérieusement puis " montent " rapidement : elles disparaissent aux yeux des hommes, comme les héros solaires. Que les soucoupes existent ou non, techmquement parlant, ne change rien à l'affaire. Ce qui compte ici, c'est l'émotion profonde qui s'y rattache. Car les " soncoupes " auraient perdu immédiatement leur attrait, si le monde avait appris qu'il s'agissait d'engins techniques, et non de visiteurs venus de planètes lointaines pour montrer aux hommes une Nouvelle Terre Promise...

** ** Mon père, Dieu-Soleil...

Dans mon premier ouvrage', j'ai montré le rôle difficile du père. Mais je crois bon de le répéter rapidement.

Inconsciemment, tout enfant exige que son père soit puissant, glorieux, qu'il soit un guide infaillible et fort. Inconsciemment, toujours, l'enfant veut que son père soit sans peur ni reproche (donc : un héros solaire, un Sauveur). Pourquoi ?

Parce que un père doit guider, rayonner, éclairer (la route), conduire son enfant vers une " Terre Pronùse " (l'âge adulte et responsable).

1. Voyez Les prodigieuses victoires de la psychologie modernc, page 225.

On voit immédiatement que le Père est confronté avec l'inconscient collectif de son enfant.

Qu'exige encore l'enfant, inconsciemment ? Que le Père soit invincible (comme les héros solaires). Si le père est battu, ce ne peut être que par trahison, non par faiblesse. L'enfant exige aussi que son père soit un " fécondateur " puissant, dont il imitera, mentalement, la virilité, pour la dépasser ensuite, et devenir autonome.

** ** EXEMPLE D'UN FILS ET D'UN PERE

Si le équiln":
PM

Si le père *M névmzé (tyrannique pu, e.emple)

PERE

INFANT

à

** En résumé, l'inconscient de l'enfant exige que le père soit glorieux, puissant, invincible, h@eroïque (comme Dieu et le soleil)'.

1. De même, tout adulte garde la nostalgie permanente d'un guide infail. lible qui lui serve de Sauveur (et de Père !) : les grands chefs religieux ou militaires, les chefs d'Etat et les habitants très évolués d'autres planètes, etc.

Un père est donc mis en face d'un rôle inaccessible. Il doit trouver une solution de compromis entre ce qu'il représente dans l'inconscient de son enfant (un dieu solaire)

et ce qu'il est en réalité (un homme).

Et comment se présente la réalité ? Combien d'adolescents ai-je entendus, disant avec une colère désespérée :

- Mon père ?... Un... (mot schématisant une incommensurable faiblesse).

Traduisons : - Mon père n',?st pas un héros solaire. Il ne brille pas ; il n'est ni puissant, ni invincible. Et moi, je reste sans guide et sans lumière, sans quelqu'un à combattre, comme le Cid Campéador qui combattait le soleil!

Nous avons d'ailleurs vu (page 27.1) le cas d'un adolescent profondément déçu par son père. L'adolescent rechercha alors un autre père, mais qui fût glorieux (comme le soleil). Il fonda un groupement idéaliste (symbole du Père) au nom duquel il voulait détruire ceux qui lui rappelaient

QUELQUES SY@l

LES HÉROS
RAYONNANT INVINCIBLES LE FECO RFUR

LE PÉ9f E@ LA
GLORIEUX ÉTERNELS IERRE

L AMCUR

LA SÉCURIIÉ qEN."SS@,,@
TIONS PROVOQUÉE$ PAR
1

la faiblesse de son propre père. Et cela, en s'appuyant sur des symboles dont il ignorait l'existence.

Mais si le père rappelle trop le symbole du soleil, le

même danger existe. C'est le cas d'un père " trop brillant ", par exemple. Ce père écrase et c brûle " la personnalité de son fils, de même que le soleil de midi consume la terre et les moissons... et répand la mort aussi bien que la vie.

Le rôle du père n'est donc pas facile : c'est le moins qu'on puisse dire. Tout dépend de la force intérieure, de l'authenticité, de l'équilibre du père. Et qu'il soit ouvrier ou premier ministre ne change rien à la question.

** ** Au bout du monde...

Voici l'un des plus beaux symboles de l'humanité, répandu sous toutes les latitudes depuis toujours. Il est applicable en psychothérapie, grâce à la puissance qu'il dégage. C'est le symbole de la Traversée, se rapportant à la fois au soleil et à l'eau.

Comment se présente-t-il en général ? Un héros s'engloutit dans l'eau. Il part de l'Ouest (coucher du soleil), vers l'Est (lever du soleil = renaissance et nouvelle vie). Il accomplit sa traversée dans le ventre d'un poisson (comme le fit Jonas), ou dans un bateau, ou dans une arche (comme Noe), etc.

Le thème est toujours le même : le héros traverse l'eau (qui symbolise l'inconscient), dans le ventre d'un monstre (= le " sein maternel ", l'enfance, le passé). Le héros part vers la lumière montante (il renaît à une nouvelle vie) ; il sort du ventre du monstre (il sort du " sein maternel ", devient adulte). Souvent, il allume alors du feu (= conscience adulte, spiritualité).

Ce symbole est des plus répandus, dans les légendes comme dans la vie quotidienne. Il représente la nostalgie d'une vie nouvelle, purifiée, responsable, régénérée. Ainsi Noé, dans son arche, s'en allait vers une vie nouvelle, après le "grand nettoyage" (= le grand baptême, la grande purification) du déluge.

Transposons dans la vie courante : nous trouvons les Ordres Nouveaux promis par les dictateurs, les prophètes,

les rédempteurs... et les politiciens. Le peuple doit sortir de son obscurantisme (I'Inconscient) pour aboutir à la révolution sociale ou spirituelle (la lumière, l'âge adulte). Il fait son voyage (social) grâce à l'Etat ou au Chef (= le Père, la sécurité) ; à ce moment, le peuple est encore un

enfant, mais, après sa " traversée ",' il découvrira la lumière (il deviendra responsable de son destin, il sera riche, chacun aura sa maison, son coin de paradis et sa petite voiture ...)

Songeons aussi à tous ceux qui désirent traverser les mers pour aller au bout du monde et y faire fortune. Il s'agit souvent d'un rêve puissant, à base émotive, dont chacun sait pourtant que, objectivement, il ne répond pas à la réalité.

Ils désirent traverser la mer dans un bateau (= le monstre marin de Jonas). Ils veulent aboutir à la richesse (= l'indépendance = échapper à l'enfance = devenir adulte). Cela, pour sortir de leur tristesse et de leur angoisse obscurité).

Si on les interroge, on voit que leurs rêves tournent autour de :

- Je voudrais trouver de l'or, des diamants... Très rarement de l'étain ou du pétrole ! Mais rappelons-nous que l'or et les diamants sont des symboles solaires (jaune, brillant). La seule différence est qu'on rêve de prendre un bateau, au lieu d'" affréter " une baleine, comme le firent Jonas et tant de héros anciens.

Ce symbole de la Traversée rejoint celui de l'Ascension l'homme part vers la lumière montante (nouvelle vie), au lieu de " monter " vers le ciel et son éternité lumineuse.

** ** La mère, grande matrice...

Il est évident que, pendant une psychanalyse, les patients parlent de leur mère. Et les souvenirs qui s'y rapportent sont souvent chargés d'émotions pénibles, d'hostilité, de tensions entre l'amour et la haine, etc. Neuf fois sur dix, les patients évoquent leur mère de façon négative.
Tout d'abord, parce que la plupart des mères connaissent mal leur rôle (donc, le remplissent mal). Ensuite, parce

que, pour l'inconscient, la mère est un symbole puissant avant d'être représenté par une mère concrète.

On pourrait dire que l'archétype de la Mère est aussi puissant et aussi vaste que l'archétype de Dieu. La Mère symbolise linconscient d'où l'on sort Oe Ventre maternel) et vers où l'on retourne temporairement ou définitivement (le sommeil, le repos, la mort). La Mère est d'ailleurs la

plus profonde des relations d'enfance.

La Mère symbolise l'obscurité douce D'ombre, les couvents, l'Eglise, les églises, les grottes, les entrailles de la terre, les plongées sous-marines, etc., etc.) Elle symbolise le ventre (du monstre de Jonas), dont il faut se détacher pour devenir adulte.

La Mère symbolise ce qui donne la vie ou porte des fruits : la Terre, les Eaux, les arbres fruitiers...

Elle symbolise ce qui est attirant et dangereux à la fois, tout ce qui " enveloppe ", protège, tout ce qui est mystérieux et froid, tout ce qui peut " tuer " (la personnalité)

e

l'eau, la lune, le Yin, le sphinx, .1 Dragon, la Sorcière, etc. Elle représente une grande nostalgie : retourner dans la chaleur du Sein maternel. Elle symbolise tout ce qui " accueille " : la terre de la Mère-Patrie, s'envelopper et mourir dans les plis du Drapeau, etc.

Voyez d'ailleurs le dessin de la page 312. Cet enfant fuit la lumière du soleil (il a peur de Dieu et de Papa, qui voient tout et punissent) et court vers l'ombre (il se réfugie chez " ma man ", symbolisée ici par l'ombre accueillante qui va le cacher).

Toute mère est donc confrontée avec un grand symbole inconscient. Elle est celle qui devrait accueillir sans réserves, qui devrait aimer sans conditions, qui est pure et sans tache (d'où un certain culte de la Vierge Marie, par exemple). De plus, elle est la première représentation de l'archétype de l'Anima (qui est, je le rappelle, la féminité inconsciente d'un homme).

Le rôle pratique d'une mère n'est donc pas facile. Aucune mère au monde ne peut rivaliser avec un symbole aussi vaste. Mais il est compréhensible que, a priori, l'inconscient de l'enfant fasse sans cesse des comparaisons entre son idéal inconscient et sa mère en chair et en os (in-

consciemment, il refuse - ou refoule - le fait que sa mère soit " impure > ou névrosée, par exemple). Rappe-Ions-nous que le rôle du père n'est pas plus facile, puisqu'il est sans cesse confronté avec les symboles de Dieu et du soleil.

Dessin d'un garçon de neut ans: il fuit le regard du Père (le soleil) et se réfugie chez la Mère (l'ombre accueillante de l'arbre)

On voit combien il est difficile de se séparer et de se détacher profondément de sa mère. Or, c'est une condition absolue pour aboutir à l'âge adulte. Mais on voit aussi combien peu de mères (et de femmes) ont connaissance de la vaste profondeur de leur rôle. Elles devraient être une auberge accueillante, sans danger, oU la personnalité puisse s'épanouir dans la confiance totale et la sécurité.

Au lieu de cela, combien de mères névrosées se trouvent à l'extrême opposé de ce qu'elles représentent pour l'Inconscient ? Alors, l'enfant et l'adolescent sont pris entre deux pôles : ce que devrait être la Mère, et ce qu'elle est.

La Mère 1? Un symbole grandiose qui, ensuite, se localise

sur une mere personnelle, dont il est facile, maintenant, d'imaginer la puissance bénéfique ou maléfique.

Car toute confiance profonde envers la Mère devient confiance envers la vie et la mort. Mais toute peur, toute

méfiance, toute hostilité profonde envers la Mère se traduiront par la peur de la vie, par la peur de IlInconscient et de la mort.

On voit donc l'importance capitale de la prophylaxie des Mères, de la découverte de leur rôle et de sa signification en profondeur.

Car, dans la réalité d'aujourd'hui, la plupart des mères accueillent... mais sous quelles conditions ! Comment voudrait-on, d'ailleurs, qu'elles puissent réaliser leur rôle, si elles sont malades ?... J'y reviendrai plus loin.

** ** De Jack l'Eventreur aux Amants de légende...

A maintes reprises, nous avons vu à quel point les comportements humains - qu'ils soient grandioses, caricaturés, ratatinés ou " horriblement pervers " - participent d'une

même recherche inconsciente : retrouver une paix profonde, une sécurité chaleureuse, un accord avec soi, la nature, les symboles profonds, et l'Absolu. Nous savons aussi que c'est avant sa naissance que l'être humain, plongé dans la grotte douce du ventre maternel, a connu le seul bonheur absolu qui puisse lui être donné sur cette terre.

A partir de là, tout être humain tente - à travers de multiples actions - de réaliser son union avec la matrice de toute chose. C'est pourquoi (nous venons de le voir) la Mère, l'idée de la Mère, les symboles de la Mère, possèdent une telle importance.

On pourrait dire que tout comportement humain est un essai de " prière ", tantôt réussie, tantôt lamentablement disloquée. Il y a évidemment un monde entre la prière d'un saint authentique et la prière d'un enfant, d'un aliéné, d'un scrupuleux pathologique, etc.

Et c'est d'une importance capitale, au point de vue éclatement des dimensions humaines. Ne songeons qu'à la sexualité . les grands fonds et la recherche de base sont identiques, qu'il s'agisse d'un homme-enfant qui veut " retourner chez maman ", qui désire " rentrer dans le corps > de la mère pour y recouvrer une béatitude sans problème, ou de l'homme ayant réalisé ses potentialités et s'étant nùs en harmonie avec le monde (la Grande Mère, la Nature, Dieu...

Il est évident que la sexualité prend ainsi des colorations extraordinaires. $

Ainsi, de Jack l'Eventreur aux Amants de légende, il n y a qu'une différence de niveau. Jack l'Eventreur, en se vautrant " dans le corps (éventré) d'une femme, cherche inconsciemment à " rentrer " dans le corps de sa mère pour y retrouver la paix heureuse d'avant sa naissance. Les amants éternels, ayant authentiquement réalisé leur fusion, ne formant qu'un, retournent, enlacés, vers la sensation d'une éternité et d'une paix retrouvées.

C'est la différence entre le niveau totalement infantile et celui de la réalisation adulte. De toute façon, l'un et l'autre cherchent la paix de la Mère, et une sensation d'absolu...

** ** La Mère pendant une psychanalyse

Lorsqu'un patient est avancé dans son analyse, il dépasse le stade de ses souvenirs personnels. Il dépasse l'inconscient personnel (où se trouvent les émotions et les complexes liés à sa mère à lui), et arrive à l'inconscient collectif où se trouvent les émotions liées à la Mère, en général.

On passe ainsi de l'hostilité et de la méfiance envers sa mère, à une confiance totale envers La Mère, c'est-à-dire envers l'inconscient, matrice d'où sont sorties toutes choses.

C'est alors la confiance envers la vie et la mort ; c'est le retour à la Grande Mère'...

Cela ne se fait pas toujours sans peine. C'est une renaissance. On quitte ainsi sa mère (et tout ce qu'ehe représente) et on passe dans l'âge adulte, après avoir traversé les nombreuses couches de l'inconscient.

La Mère et l'inconscient sont donc intimement liés. Et ici, apparaît un grand symbole : l'eau.

** L'eau est un symbole aussi important que le soleil. On le comprend aisément. Je me limiterai à quelques aspects de l'eau, tels qu'on les rencontre dans la vie émotive, les rêves nocturnes, les mythes, les légendes, les associations

1. Voyez le rêve de l'automobiliste, page 322.

de patients en analyse, la psychothérapie symbolique, etc.

L'eau reste toujours semblable à elle-même. Elle n'a pas de contours. Elle épouse les formes. Elle est souple et enveloppante.

Elle symbolise, avant tout, l'Inconscient. Dans un grand nombre de genèses, le monde (= la terre, la vie consciente) est sorti de l'abîme des eaux (abîme de l'inconscient). Dans le même sens, la vie consciente (l'enfant) est sorti des c eaux maternelles > (I'Inconscient également).

On voit donc à quel point l'eau peut symboliser la Mère, la Femme, l'Eternel féminin. Elle attire m stérieusement,

elle accueille, enlace, serpente, envahit... y

Objectivement, l'eau claire et limpide est aussi dangereuse que l'eau noire et glauque. L'eau courante peut être aussi fatale que l'eau immobile.

Et subjectivement ? Il n'en va pas de même, loin de là

Beaucoup de gens détestent l'eau tranquille, immobile. L'eau noire fait peur, parce que " on ne sait pas ce qu'il y a au fond ", etc.

Très souvent, ces gens ont peur de leur inconscient et de ce qu'il recèle. D'autres éprouvent envers l'eau les mêmes sentiments qu'envers leur mère (attirance et répulsion à la fois) ; ces sentiments changent en cours d'analyse. Beaucoup d'hommes n'aiment pas l'eau parce qu'ils refusent leur propre féminité. Mais, en fin d'analyse, la peur de ces eaux disparaît, et les patients disent

Cette nuit, j'ai rêvé d'une eau immobile et profonde maternellement accueillante et calme...

A ce stade, le patient " se réconcilie " avec son Inconscient.

L'eau peut être glauque, menaçante et douce à la fois, dangereuse et attirante en même temps. Elle est alors conune la mort " qui referme les bras sur les amants enlacés ". Le thème est bien connu, de toute éternité.

En fait, nous sommes encore dans le symbolisme de la Mère. Nous avons vu en page 267 que retourner au sein maternel représentait une nostalgie permanente. Cela signifie : échapper aux difficultés de la vie, c retourner à la Maison ", " retourner chez Maman ", etc. Cela signifie " rentrer dans le ventre maternel d'où on est sorti ", et connaître, à nouveau, la chaleur, la douceur, et l'inconscience

parfaites que l'on connaissait lorsque l'on était foetus'...

L'eau, ici, symbolise la mort et le retour à l'inconscience heureuse. Elle est une Mère attirante, fascinante, qui semble promettre une éternité de paix.

Et pour le ressentir jusqu'au tréfonds de soi-même, il suffit de se tenir debout, au bord d'un étang vert.

L. @ d. dle-
-i-. d. r..i-t d.
D-

tL.W- d. J-..-@
e-@ (d. J-.., p.,

QUELQUES SYMBOLES 1

LES EAUX PFIIMORDIALES

MORT. RENAISSANCE O NT EST FEMINITÉ. MATE]
PURIFICATION SORTIOE LA TERRE S,OUPLESS
L'HOMME NOUVEAU. ATTIRANCE, MENACES.
-t

É&IOTIONS PROVOMÉES ;AR L'EAU

A un stade plus avancé, l'eau redevient le symbole de la "Grande Mère", dans laquelle on peut se laisser aller sans crainte. C'est également le thème du dessin de la page 317 : les amants " enlacés " symbolisent l'être qui a atteint sa totalité ; qui est devenu homme et femme à la fois et qui, parfaitement unifié, entre dans l'éternité.

Celle qui lave...

Matériellement, l'eau nettoie, lave, purifie. Faisons un pas émotif : l'eau lave des péchés, lave de la

1. Cela peut d'ailleurs se symboliser par le brouillard. Il @lonne l'impression d'étre caché, d'être à l'abri, d'être environné, d'être dans un cocon ouaté. etC.

maladie, purifie des méchants, nettoie les saletés de l'âme.

Nous arrivons donc aux innombrables rituels de l'immersion des malades dans les eaux miraculeuses. Nous découvrons les fontaines de Jouvence, qui ôtent la " maladie " (la vieillesse) et donnent la jeunesse (=-z l'éternité).

De même, les rituels de baptême sont innombrables au cours des temps.

Il y a également des déluges, dans les religions humaines. Le thème reste celui-ci : les hommes sont coupables de

révolte de péché, par agressivité envers le Chef-Dieu).

Le dérriiurge décide une grande purification (par l'eau). Il

déclenche un déluge (donc un " grand nettoyage " spirituel). L'humanité disparaît dans le déferlement des eaux (= elle dispardit dans l'inconscient d'où elle est sortie). Mais un homme " pur " est désigné (Noé, par exemple). Il est chargé de fonder un Ordre Nouveau groupant des hommes neufs et purifiés. C'est donc le thème de " mort et renaissance ", qui se comprend parfaitement à la suite des symboles vus précédemment.

Ce dessin lut réalisé par un garçon de dix-neuf ans. Il décrit bien le thème des c amants enlacés " qui retournent Li l'éternité (l'eau devient la Grande Mère = la paix de l'inconscient).

** ** Que vaut ici la raison ?

Pas grand-chose. En fait, elle n'a rien à y voir. Il s'agit d'un tout autre plan. La façon de raisonner évolue selon l'individu, le moment, les circonstances, les morales, les civilisations, etc. La raison varie chronologiquement et mentalement. L'inconscient collectif, lui, reste semblable à lui-même, et influence sans cesse - cela va sans dire - la raison. L'inconscient collectif est comme une voix, venant des profondeurs psychiques, et répétant l'écho des innombrables générations qui nous ont précédés.

** ** Hyper et hypo...

Il ne s'agit pas d'être happé par l'inconscient collectif. C'est alors la fin de la raison, l'aliénation mentale. Mais il faut pouvoir y puiser, après avoir pris contact avec les grands archétypes. C'est d'ailleurs la porte finale qui s'ouvre en fin d'analyse. Car si hyper-inconscient = folie, hypo-inconscient signifie raison boursouflée. Ce sont alors les gens qui dessinent la vie avec la même rigidité qu'une cité américaine et, en réalité, se réfugient dans une hyper-raison par peur de leur inconscient.

** ** L'inconscient collectif et la psychanalyse

Un archétype est un grand réflexe inconscient. C'est une sphère d'énergie qui n'attend que l'impact pour se libérer au moyen de symboles.

Un homme qui prend contact avec un archétype est en proie à une sorte de c saisissement ", incompréhensible à qui n'en a pas fait l'expérience. On touche alors, au plus profond de soi-même, une expérience et une émotion humaine éternelle.

Comme déjà dit, l'inconscient collectif ne peut être exploré que lorsque les problèmes de l'inconscient personnel sont nettoyés. On ne peut pas demander à un homme souffrant d'une rage de dents d'éprouver de la joie à ressentir le parfait fonctionnement de tout son corps. De même (ceci est un exemple), si un honune est plongé dans des difficultés affectives au sujet de sa mère, il lui est impossible d'envisager LA MERE en général, avec l'aspect positif que cela suppose. Les problèmes de sa mère à lui ferment la trappe qui conduit aux grands symboles de

la mère en général. De même, ses difficultés envers sa mère produiront des aspérités dans ses relations avec les femmes. Il lui sera donc impossible d'envisager LA FEMME sous son aspect positif. Il attribuera aux femmes des sentiments négatifs. Il éprouvera de la méfiance, de l'hostilité ; à moins qu'il ne se conduise envers elles comme un petit garçon qui recherche une mère idéale, etc. Mais il lui sera impossible de ressentir profondément le rôle essentiel de la femme. Cela ne lui arrivera que lorsqu'il sera dégagé de sa mère à lui, et qu'il aura pris contact avec les symboles et les archétypes de l'Inconscient.

Tout ceci est donc extrêmement important. Dès que l'on accédé à l'Inconcient collectif, de grands rêves nocturnes apparaissent. Des symboles éternels émergent des profondeurs. Ils deviennent des réalités émotivement vécues. Ils réorientent l'existence. Et l'homme, alors, s'aperçoit que l'activité symbolique de son inconscient guide sa raison et ses actes, aussi bien que ses activités spirituelles, artistiques, politiques, historiques, etc.

Et, quand l'homme accède à cet Inconscient collectif, ü éprouve toujours le regret d'avoir été, pendant de longues années, séparé de richesses profondes dont il ignorait l'existence.

** ** La psychothérapie s Uque

Le but final d'une analyse est - comme nous l'avons vu - de dégager le Moi de ce qui l'étouffe, et de rendre l'authenticité, l'énergie et la liberté à une personnalité. Et cela, après que de grandes couches inconscientes soient remontées à la surface.

Mais nous savons que le travail analytique est parfois difficile, pénible, et ne convient pas à chacun. Une question se pose donc: peut-on reconstruire le Moi par d'autres moyens ? Par une autre méthode, peut-on explorer l'inconscient ? Peut-on aider à des prises de conscience qui conduisent à la guérison ?

On sait que les archétypes et les symboles sont chargés d'énergie et d'émotions constructives. " Prendre conscience > d'un symbole permet d'échapper à son Moi per-

sonnel, et d'étendre sa personnalité vers un climat plus largement, plus profondément humain. Puisque un symbole est chargé d'énergie, peut-on faire le " chemin à l'envers > et descendre vers lui ?

En général, les symboles et les archétypes apparaissent dans des rêves nocturnes, lorsque l'analyse du patient est suffisanunent avancée. Il suffit souvent, à ce moment, d'attirer l'attention sur l'archétype pour qu'il produise ses effets. Rappelons-nous qu'un archétype est une sorte de puissant réflexe inconscient. De même, sous certaines conditions et dans certaines circonstances, le psychologue peut aider son patient à toucher > des symboles. Mais le praticien doit tenir compte - évidemment - de la situation actuelle de son patient.

J'ai déjà parlé de la psychothérapie symbolique dans mon prenùer ouvrage'. Je le fais ici sous une autre optique ; et ceci complétera cela.

** ** Revenons à l'imagination

En page 188, j'ai montré qu'on pouvait faire appel à l'imagination pour aider un patient à retrouver des souvenirs (rétifs ou refoulés). L'application de l'imagination s'arrête-t-ehe là ? Certainement pas. On peut employer l'imagination à des fins diverses : remonter vers les sources de la

personnalité   se mettre en accord avec les tréfonds de cette personnalité   développer son intuition, ses sensations profondes ; unifier sa personnalité.

L'imagination est probablement l'une des fonctions les plus importantes de la vie humaine. Il suffit d'ailleurs de s'abandonner à soi-même quelques instants. Surgissent alors, aussi bien de médiocres rêvasseries que des rêveries puissantes qu'on a la sensation de vivre réellement. Parfois, ce sont des inspirations artistiques dans leur sens le plus élevé, 'C'est-à-dire le plus profondément et le plus universellement humain. D'ailleurs, les grandes inspirations éternelles de certains artistes ne sont, au fond, que la remontée en surface de grands archétypes, ainsi que des émotions qui y sont liées.

Dans notre société, la plupart des gens sont de véritables " mutilés " de l'imagination. Ils la tiennent en nùnce estime

1. Voyez Les prodigieuses Victoires de la psychologie moderne.

et du coup, gonflent leur raison comme une baudruche. Or, un homme qui manque d'ùnagination est coupé en deux, puisque sa vie profonde lui échappe.

** ** DU REVE NOCtuRNE AU REVE VÉCU

Une scène imaginaire peut-elle km vécue avec une force telle queue envahit toute la personnalité du sujet ? On sait que, dans certains cas de maladie ou de délire, cela se passe de façon négative. Mais ne peut-on pas retourner la situation et faire de l'imagination une force positive ?

Dans ce livre, je n'ai pas parlé de l'interprétation des rêves, parce qu'il s'agit d'un domaine extrêmement mouvant, vis-à-vis duquel il est impossible de donner des règles. Or, l'interprétation des rêves est souvent capitale pendant une analyse. Le rêve est une sorte de " pensée inconsciente ". Uinconscient parle toujours son propre langage, qui est symbolique. Notre inconscient est semblable à une machine électronique qui, à partir des millions d'informations qui lui sont données, élabore une sorte de calcul de probabilités.

Certains rêves décrivent la situation inconsciente du patient. D'autres mettent en garde. L'inconscient ayant pour mission de préserver l'équilibre de l'individu, certains rêves se présentent véritablement comme s'ils disaient : " Voilà ce

qu'il faut faire pour redresser la situation, ou pour l'empêcher d'empirer ".

Il y a de petits rêves et de grands rêves. Les premiers ont souvent leur point de départ dans certaines situations de la vie quotidienne. A côté d'eux, certains grands rêves sont essentiels. Ils émanent des tréfonds humains et réalisent souvent des expériences intérieures très puissantes. Les grands symboles émanant de ces rêves ont une action c réflexe >. Le patient, même sans le savoir, peut méditer ces grands symboles et accomplir parfois des pas décisifs. C'est ainsi qu'on voit de grands rêves modifier l'orientation &une vie...

** ** L'interprétation des rêves en psychanalyse

Dans le public, on croit trop souvent que, puisqu'un rêve est symbolique, il suffit de posséder une sorte de " diction-

naire des symboles " pour expliquerie rêve. C'est évidemment absurde. Il n'y a jamais de svmboles fixes. Pour interprêter un rêve, l'analyste doit toujours tenir compte de la situation actuelle de son patient, de l'évolution extérieure et intérieure de ce dernier, etc.

Voici deux exemples. Ils valent ce que valent les exemples, c'est-à@e : pas grand-chose, puisqu'ils sont séparés de leur contexte. Mais ils montreront tout de même, dans une certaine mesure, combien vastes, difficiles, et mouvantes sont les interprétations des rêves.

Un exemple

Un patient, après avoir parlé assez longuement de la couleur blanche qui avait marqué un de ses rêves, entra en co . A première vue, on aurait pu croire que la

couleur blanche correspondait à un symbole élémentaire tel que : pureté, purification, etc. Or, ce patient dit:

- Le blanc est pour moi la couleur la plus dégoûtante qui soit. C'est la couleur de la reddition 1

On voit donc que si l'analyste avait appliqué ipso facto à cette couleur blanche le symbole qui lui aurait été donné par un " dictionnaire ", il aurait pu se mordre les doigts quelques instants plus tard.

Un autre exemple

Il s'agit d'un rêve nocturne

J'étais dans une voiture automobile aérodyna-nuque. Je roulais doucement en pleine forêt. Le soleil brillait, dardait ses rayons. Je me dirigeais vers une trouée qui s'élargissait en une ouverture profonde dans les arbres serrés...

Quelles peuvent être les interprétations ? Elles dépendent de la situation intérieure dans laquelle se trouve, pour le moment, le rêveur.

On pourrait envisager ce rêve selon deux plans : celui de l'inconscient personnel, ou celui de l'inconscient collectif. Mais on comprend que, tant que le patient t patauge > dans ses problèmes personnels, il est certain qu'il ne touche pas l'inconscient collectif (voir page 274). En d'autres mots, tant que la surface du lac est agitée par la tempête, il est inutile de tenter d'apercevoir les grands fonds.

Voici donc deux interprétations possibles de ce même rêve :

1) Sur le plan de l'inconscient personnel:

La voiture aérodynamique symbolise le phallus (elle est pointue, elle est perçante, elle pénètre comme un phallus).

On voit tout de suite que l'ouverture dans la forêt symbolise l'organe sexuel féminin.

Il s'agirait donc d'un rêve sexuel, dans le sens large. Il peut signifier : a) un retour au sein maternel (voyez page 267); ou bien: b) ü y a désir de régression, et d'inceste avec la mère. Nous sommes dans le Complexe d'OEdipe et le Complexe de Castration. Ce désir d'inceste a lieu sous le regard du Père (le soleil), qui est brûlant (donc menaçant et risque d'" écraser ", de castrer le fils, qui désire sa mère pour lui seul).

2) Sur le plan de l'inconscient collectif

On ne pourrait donner l'interprétation suivante que si le rêveur n'a plus aucun problème inconscient en ce qui concerne " sa mère à lui ".

Ce rêve pourrait signifier:

La voiture pointue brille sous le so-IeÜ.

Elle est semblable à l'armure étince-
lante des héros solaires (ou à leur épée
flamboyante). Le rêveur a réalisé sa
totalité d'homme.
Le héros retourne à l'inconscient Oa
forêt). Au lieu de régresser vers sa
mère, il progresse vers la Mère, vers
l'harmonie universelle (la Nature).

Ce dernier cas montrerait que le patient est arrivé à un stade très avancé de son analyse : on s'en doute. Ce qui voudrait dire qu'il est en route pour la réalisation finale de sa personnalité.

Mais il va de soi que, avant des rêves de ce genre, d'autres rêves (à base d'archétypes) ont déjà fait leur apparition, avec toutes les " bifurcations " de personnalité que cela

Revoyez:
Dieu et le soleil,
page 281.
Le Soleil et les
Héros solaires,
page 303.

La Mère,
page 3 1 0.

suppose puisque, comme je l'ai dit, on éprouve une sorte de " choc > lorsqu'un archétype se manifeste à la conscience.

** ** REVENONS A LA PSYCHOTHÉRAPIE SYMBOliQUE

Comme dit en page 319, la méthode symbolique peut être employée telle quelle ; mais elle peut également intervenir pendant une analyse stricte. Elle peut intervenir, comme je l'ai montré, pour c débloquer > un patient. Elle peut être employée pour reconstruire et unifier une personnalité, après que la psychanalyse ait passé son rouleau compresseur.

E est évident que le travail symbolique doit rechercher

la plus grande efficacité thérapeutique. Elle doit s'ajuster à chaque personnels à chaque situation, et à chaque moment.

De Plus, cette méthode symbolique peut être utilisée quand une personne est incapable d'entreprendre une analyse stricte.

Je n'entrerai ici dans aucun détail technique concernant la psychothérapie symbolique. Je donnerai simplement quelques exemples qui, me semble-t-il, parlent suffisamment d'eux-mêmes. On constatera que le problème de la Mère revient très souvent, la mère étant parmi les plus puissants archétypes.

Le cm de Jacqu"

Jacques a vingt-cinq ans. Il est célibataire et souffre de profonds sentiments de culpabilité, de sentiments d'infériorité, et d'une sensation généralisée d'impuissance envers la vie. Voici une partie de séance.

- La vie, c'est comme un escalier. Moi, je n'ai jamais fait que descendre, mais je veux monter. Oui, oui, ça vient... je vois un escalier qui monte... il ne va pas bien haut. Mais enfin, il y a bien une dizaine de marches tout de même... Je les vois très bien... comme si j'y étais... J'ai l'impression d'avoir les pieds dans une terre glaise qui colle... J'ai la sensation que cette terre se transforme en deux mains qui me tiennent les chevilles et m'empêchent

d'avancer... Et puis, au-dessus des marches, il y a une femme, toute droite...

- Qui est cette femme ?

- Elle est casquée... c'est une sorte de Walkyrie... elle a une armure d'or qui brille... elle rit en me montrant du doigt... elle tient un sabre japonais... Qu'est-ce que je dois faire ?... (silence de l'analyste).

- Je grimpe... J'ai la sensation d'écraser du talon les mains qui me retiennent... Je monte. Une marche craque. Cette sensation qu'on peut avoir !... Pourtant, je suis parfaitement éveillé, parfaitement conscient... Je vois cette Walkyrie qui me regarde!... Elle semble inquiète! Derrière elle, un autre escalier vient d'apparaître, brillant, qui monte très haut... Je sens que c'est par là que je dois

aller... mais il y a cette femme qui me barre la route...
- Qui barre la route ?

- Je vais monter pour m'en assurer. Je sais que tout ceci est un rêve conscient, mais cela m'angoisse beaucoup quand même... Je regarde l'escalier brillant, comme une promesse interdite... Au fond, je croyais que cela m'était interdit, parce que je me croyais incapable... Mais... est-ce que cette femme me barre vraiment la route ? Ne me suis-je pas trompé ? Je me trouve devant cette femme... elle porte un masque, maintenant... son armure est par terre c'est devenu du fer-blanc... C'est cela qui me faisait peur ?
- Essayez de lui enlever ce masque qu'elle porte ?

- C'est drôle. Je lui enlève ce masque très doucement, comme un pansement... Je prends d'infinies précautions... alors que je croyais que j'allais lui arracher cela avec une brutalité inouïe. C'est le visage de ma soeur qui apparaît derrière ce pansement... Son visage est triste... Elle hoche doucement la tête... Je me sens à côté de ma soeur comme un frère... C'est étrange, je ne me sens plus comme un petit garçon. Elle me dit qu'elle a manqué sa vie, et queue ne veut pas que je subisse le même sort. - - 'Je suis cloué sur place... Elle me faisait peur, et voilà que j'hésite à l'abandonner pour monter plus haut... Elle me montre l'escalier brillant...

- Observez ?
- Oui, je regarde avec intensité... Il y a une lueur...

qui devient... une sorte de disque jaune... je me vois devant le disque en train de me battre avec un homme qui vient d'en sortir... Je me bats à coups d'épée. Je suis en justaucorps brillant... ça lance des éclairs... Je regarde sidéré... je me vois aussi clairement que sur un immense écran de cinéma... Je me bats parce que le sens que je veux dépasser. Mais dépasser quoi ? Est-ce que je vais aller voir plus loin que le disque? Le disque se ternit... il s'envole... je le regarde partir en lui faisant signe.. Maintenant, je me sens à cet endroit comme si jy étais, et rai l'impression d'être, comment dire... intensément brûlant à l'intérieur. J'ai... mais qu'est-ce que j'ai dépassé ?

Ici, Jacques commence à sangloter profondément, longuement.

Arrêtons-nous ici pour examiner rapidement ce " rêve >

qui s'est déroulé sans que le praticien doive réellement intervenir.

Que voyons-nous, soit immédiatement, soit par des associations fournies par Jacques ?

* La terre glaise. Le patient associe de lui-même, à voix très basse.

C'est beau, la terre... Ici, c'est de la glu, c'est de l'argile qui m'empêche de monter... Moi, je ne suis pas encore sorti de ma glaise... Mon père et ma soeur ont été cette argile. Ils m'ont façonné à leur manière, mais sans me donner la vie... Ils m'ont empêché de grandir... Oui, c'est pourtant si beau, la terre... elle donne le pain aux hommes, et le blé... l'homme est sorti de la terre... il est devenu vie et esprit... c'est beau, la terre, quand c'est inondé de soleil...

On voit apparaître ici le symbole de la Terre-Mère'. Je rappelle que, de toute éternité, la terre a été liée à la fécondité. La terre, fécondée par l'eau et le soleil, porte des fruits. C'est la terre nourricière, la terre maternelle. Il est donc normal qu'on l'ait toujours comparée à une femme. La terre est fécondée, se laisse labourer par le soc de la charrue Oe soc de la charrue symbolise le phallus masculin qui " fouille > les entrailles de la terre). Cependant, pour Jacques, cette terre maternelle n'est encore que de la glu,

1. Voyez plus haut.

de l'argile. Il n'est pas encore sorti de cette argile ; il n'a pas encore reçu le " souffle de vie > (que le Créateur donne à l'homme façonné par la terre).

Que se p t-il emm .9 Jacques a la sensation d'écraser les mains qui le retiennent. Il s'agit d'un détachement violent, brutal.

La nuit suivante, il eut d'ailleurs un rêve, dans lequel il se voyait aux prises avec sa soeur (ce qu'il n'avait jamais osé faire dans la réalité). Ce rêve le plongea dans une forte angoisse pendant quelques jours, puis une libération se fit.

Un peu plus tard, il dit:

- On a toujours brimé ma personnalité, à un tel point que je me sentais coupable &en avoir une 1 Mais on n'est tout de même pas coupable d'avoir une personnalité ?

0 L'escalier. Dans cette séance, l'escalier monte. Nous entrons ici dans le symbolisme de l'Ascension. Il ne viendrait à l'idée de personne de dire: c Je " monte " vers l'ombre,

vers mon passé >. On c monte " vers la lumière, vers l'avenir, vers la spiritualité, comme on monte vers le ciel.

De plus, les marches de l'escalier symbolisent un " changement de niveau ", ainsi que nous l'avons vu.

a La Walkyrie. C'est la femme guerrière, la femme-centaure qui emporte les âmes. Ici, elle symbolise simplement l'autoritarisme de la soeur (qui lui avait servi de mère, très tyrannique, il est Vrai). Le sabre symbolise la " castration > subie par le jeune homme: la dépersonnalisation, la dévirilisation. D'ailleurs, plus tard, Jacques dira:

- Je ne vous l'ai pas dit, mais quand j'ai vu la Walkyrie, j'ai eu une sensation physique horrible, comme si on allait me trancher la verge, et comme si j'allais devenir une femme...

Cependant, l'armure de la Walkyrie se transforme en fer-blanc, après que Jacques ait monté quelques marches ; donc après que Jacques ait déjà " changé de niveau ". Remarquons aussi que la " soeur terrible " devient ensuite maternelle ; elle reprend son véritable visage (de tristesse). Jacques sent à ce moment que l'autoritarisme de sa soeur n'était qu'une autodéfense. La soeur terrible devient une mère @urable...

0 IA disque jaune. Il évoque le soleil (= le père puissant et rayonnant). Le jeune homme se bat à l'é@. I!épée est

ici un symbole de la virilité et du pénis qui " troue ". Jacques se bat avec l'homme sorti du soleil. Cet homme symbolise son père. Jacques se voit en justaucorps brillant : nous rejoignons ici le beau symbole du c héros solaire >. Cela signifie que, symboliquement, Jacques accomplit ce qu'ü aurait dû faire depuis longtemps: se battre avec son père (mentalement parlant), arriver à l'égaler, puis à le dépasser.

Dans ce rêve, Jacques devient, au fond, un c jeune soleil " (il se voit en justaucorps brillant). Le fils va prendre la relève du père ; en effet, le soleil Ge Père) se ternit, s'envole et disparaît. Le fils, devenu adulte, se sépare de son père et reste seul. Il tend ensuite la main à sa soeur, dont il a découvert le véritable visage.

N'oublions pas que Jacques a profondément vécu ce rêve. Il disait: - J'avais la sensation de vivre ce rêve avec tout mon corps, tous mes nerfs, tous mes muscles...

Ensuite, Jacques osa remonter vers des souvenirs d'enfance, qu'il avait toujours refusé d'aborder, parce que trop pénibles. Il osa examiner le comportement de ses parents avec objectivité, et non plus à travers une hostilité féroce qui provoquait de violents sentiments de culpabilité.

Ici également, la dénégation inconsciente devenait objectivité consciente.

** ** Un autre fragment de séance

Il s'agit d'une jeune fille, universitaire, qui enchaîna sans aucune intervention du psychologue ; et cela, pendant une séance d'analyse stricte.

- Ça continue, mes dispersions, mes idées baroques, ma peur des autres, mes dialogues avec moi-même... toute la journée, je suis tendue, inquiète, anxieuse. J'épie les autres pour savoir ce qu'ils pensent de moi, je suis à l'affût de la moindre parole. J'ai beau me dire: " Mais qu'est-ce que cela peut te faire ? >, c'est plus fort que moi... cela va très mal. Je suis nerveuse, tendue, zut, je l'ai déjà dit. J'ai été chez un médecin avant-hier; il m'a dit que je me faisais des idées et que c'était nerveux. Tu parles! Il m'a dit d'aller me promener avec mes imaginadons, d'aller faire un tour de jardin. Quel jardin ?... Je suis un jardin étriqué, pas rond, pas accueillant, bloqué par

des murs. Et pourtant, je sais qu'il y a des champs derrière le mur...

-

- @è, me sens enfermée, prisonnière de moi-même. Le personnage qui est en moi tue le personnage que je suis réellement. Jimagine très bien ce jardin qui me représente. Il n'y a aucune végétation. Il fait poussiéreux, aride. Un arbre rabougri se trouve en plein milieu. C'est de cet arbre que tout doit partir ? Un peu à droite de l'arbre, il y a une source; elle hoquette, comme moi. Je hoquette dans la vie, j'avance à petits coups... La terre du jardin est molle' humide. Humide me fait penser à une femme et ça... ça me dégoûte... Je déteste être une femme à cause de cela... S'il n'y avait pas les règles, j'accepterais de l'être... Terre humide pourtant... (un long silence). Un laboureur, c'est beau... (la volx devient extrêmement

basse) : oui, c'est beau un laboureur... (un très long silence).

...

Tristesse, feuilles mortes, un balayeur enlève tout cela... ce balayeur, est-ce la mort ou l'espoir ? Est-ce le laboureur ? Est-ce vous ?

Comment est l'arbre du jardin ?

- Tordu, il est tordu: comme moi. Je suis tordue, penchée vers le sol, comme si je portais le monde... Je crois toujours qu'on va me ridiculiser, qu'on va... Moi, je rase les murs... Toujours l'impression qu'on me regarde... J'ai l'impression de me trouver à côté de cet arbre rabougri et d'essayer de le redresser... mais rien à faire... Je vois maintenant un homme qui rit à côté de cet arbre... c'est le laboureur... Et voilà que tout à coup cet arbre est droit, et plein de feuilles, et plein de fruits... je ressens comme une infinie douceur... et maintenant, je vois la source qui coule doucement, qui irrigue la terre...

Observons ce fragment de séance. La jeune fille c enchaîne " donc vers son " rêve ", sans la moindre invitation de l'analyste. Ce rêve est simplement déclenché par une simple association avec le jardin dont lui a parlé son médecin. Voyons simplement les symboles importants, outre le jardin avec lequel la jeune fille s'identifie.

0 Terre. Au départ, il s'agit d'une simple association. Elle

est " humide " ; la jeune fille songe aux organes @ux féminins. Or, elle avait toujours (inconsciemment) refusé son rôle de femme, parce queue s'était identifiée à une mère queue détestait.

Puis un beau symbole apparaît:

lu U - B " fouille " la terre, l'ensemence, y creuse des sillons, rend la terre fertile. Nous entrons donc ici dam le symbole de la Terre, femme et mère. Rappelons-, nous encore que les outils servant à " travailler " la terre (bêche, soc, pioche, etc.) sont des symboles du phallus (puisque ces outils pénètrent la terre). I-c laboureur est, ici celui qui féconde.

Par son ton de voix, par ses silences, la jeune fille montre qu'elle accepte la possibilité d'être fécondée par un hom-

Me. De Plus, elle semble aussi accepter la présence protectrice.de l'homme : le laboureur balaie les feuilles mortes, les soucis, les souveni anciens, les vieilles tristesses...
10 LUbre. Il est tordu : c'est une image, illustrant la situation intérieure de la jeune fille. Le laboureur apparaît à côté de l'arbre. Ce laboureur représente ici l'Homme qui t redresse " la situation intérieure, et permet à l'arbre d'être fécondé. L'arbre devient droit, chargé de fruits,
e une MèW. L!arbre est ici un symbole de femme fécondée. De plus, la source devient une eau vive, qui s'allie à la terre pour la féconder.

Un court f@ent de Mmoe

Il s'agit d'un homme de trente ans, ayant entrepris un travail psychologique pour " timidité ". Il ignorait que sa timidité n'était que l'expression de sentiments de culpabilité inconscients. E avait été élevé par des parents qui lui distillèrent la peur du péché et de la moindre faute. Par une surveillance et un ta@nnisme perpétuels, ils l'empêchèrent, pendant vingt-cinq ans, d'être jamais lui-même.

La personnalité de cet homme était donc restée coincée. Sa sensation permanente était : c J'ai à peine le droit d'exister. Je n'existe qu'en fonction de l'autorisation des autres... " Cette sensation restait inconsciente.

1. Ici, l'arbre fruitier est acclpté av" une @tim de d@1r. @. dant. vo"z en page 332, où un arbre fruitier appandt é@ent @ "t -si@ av= cléaoùt, tmt en repréuntant t le même a

Après que le patient ait parlé longuement de sa solitude intérieure, l'analyste lui demanda de " visualiser " cette solitude, de la faire apparaître sous forme d'images.

- L'image de ma solitude? Oui... je vois très bien... je suis en plein centre dune... d'une plaine ? d'une... non, c'est plutôt, c'est plutôt d'une immense étendue d'aluminium, allant jusqu'à l'horizon de tous les côtés... c'est froid à en crier... Jy suis tout seul... aucun secours de nulle part... (un très long silence). Il y a un avion qui passe dans le ciel... il est comme un grand oiseau fantastique... il est tout noir. il vole bas, se dirige droit vers moi... se met en piqué.. Je vois des hommes casqués et lunettés à son bord ; ils me regardent, apprêtent leurs mitrailleuses...

L'avion pique toujours... Me tuer, expier... (le patient hausse la voix et se met à crier) : mais qu'est-ce que j'ai donc fait pour qu'on me tue ? Est-ce qu'on veut me tuer, ou est-ce moi qui veux me faire tuer ?

Ce fragment est évidemment clair, bien qu'y apparaisse un symbole puissant. L'avion noir est ici un oiseau de châtiment et de mort: c'est un symbole de punition. Or, n'oublions pas que cet honune se sentait toujours en faute et éprouvait sans cesse la sensation de devoir être puni.

L'avion noir contient des hommes casqués et lunettés donc anonymes. Ils représentent le châtiment venant " d'en haut ". Il est la " vengeance ", venant du " ciel ", en quelque sorte. Nous touchons ici les symboles des punitions célestes (la foudre en est la plus fréquente).

Cependant, plus haut, j'ai parlé des soucoupes volantes, dont le succès populaire est dû au fait qu'on désire inconsciemment qu'elles soient occupées par des êtres supérieurs, chargés de " sauver " les hommes et de les mener vers une " terre promise ". Ici, l'avion noir est une " soucoupe volante à l'envers ", si je puis dire. A la fin de ce fragment, apparaît tout de même une première prise de conscience du sentiment de culpabilité et du besoin d'être puni :

- Qu'est-ce que j'ai donc fait pour qu'on me tue ? Est-ce moi qui veux me faire tuer ?

Voici encore un fragment de séance

Je l'ai choisi très court, parce qu'on y voit apparaître le

même symbole qu'en page 329, mais ressenti de façon diamétralement opposée.

- C'est un grand verger... il y a un gros arbre touffu... il est chargé de pommes extraordinairement grosses... je ne sais pas pourquoi, mais le ressens un désagrément extra.or- &naire... presque un dégoût...

Pourquoi cette personne (un jeune homme) ressent-il un tel dégoût devant un arbre fruitier ? E associe :

- Cet arbre me fait songer... je n'ose pas le dire... à des jupes... j'ai l'impression que si je me trouve sous cet arbre, je suis sous les jupes d'une femme... que le commets une sorte de... que je suis un voyeur... Ce pommier me

fait penser à une femme enceinte, avec une grosse poitrine, un gros ventre... ce sont surtout les fruits qui me dégoû-tent; et pourtant, ils sont beaux...

Ce fragment parle de lui-même. L'arbre, charg de fruits,- rond, touffu,, représente la Femme. Cette femme, dans ce cas précis, est la mère du patient. Ce patient est atteint d'un Complexe d'OEdipe'. Il a refoulé son at-tirance sexuelle envers sa mère. r- plus, sa mère s'était puissamment " accrochée > à lui.'En fait, mère et fils avaient réalisé une sorte de " couple ", contre lequel le patient s'était toujours révolté... tout en développant une soumission parfaite envers sa mère.

Un autre f@ent de @ce

Il s'agit d'un patient (un ouvrier intelligent, mais sans la moindre culture symbolique qui ait pu l'influencer). Il parle de sa solitude et de ses peurs, et est invité à laisser apparai-tre une image représentant sa situation.

- Douceâtre... glauque... comme la lune... comme l'eau... La lune et l'eau... Ça ne bouge pas... il y a une barque immobile... je n'ai pas envie de la prendre pour aller voir de l'autre côté de l'eau... Peut-être y a-t-il du soleil de l'autre côté ?... Douceâtre... néant... Je vois un paysage lunaire... froid... blanc... se laisser couler dans cette eau... et pourtant cette immobilité n'est-elle pas une promesse ?... Néant ? Vie possible ?

Ici, nous avons affaire à un très beau symbole qui, négatif au début, devient positif à la fin. La lune et l'eau sont

1. Voir Let prodigieseç viaoires de la spychologie moderne, page 181.

ici un symbole de mort. Il y a chez le patient un désir de suicide : tentation de se laisser glisser, de se laisser couler dans les profondeurs immobiles, de retourner au néant. C'est un retour au c sein maternel " (dont j'ai déjà parlé plus haut), et qui représente la situation humaine d'avant la naissance, avec son inconscience heureuse, sans problè-mes, ni difficultés, ni responsabilités.

Une barque apparaît. Nous sommes ici dans le beau symbole de la traversée (voir page 309): le héros doit tra-verser une étendue d'eau pour aboutir à une nouvelle vie et à la lumière (" peut-être y a-t-il du soleil de l'autre côté ?... "). C'est donc l'histoire de Jonas et de tant d'au-tres. Mais, pour l'instant, la barque reste immobile ; la

traversée ne se fait pas.

Cependant, le patient se pose la question : " Cette eau est-elle une promesse ? > Nous entrons dans le symbolisme de Peau de Vie. Il s'agit d'une eau, immobile, certes, mais d'où peut jaillir une création (comme les eaux des Genèses qui précédèrent la naissance de la terre). Le patient le laisse entendre : cette eau contient une multitude de ge rmes, et ces germes peuvent devenir vie.

Pour terminer...

Les avantages de cette méthode sont souvent très grands. Mais il faut arriver à ce que le " rêve " soit vécu profondément. Il arrive d'ailleurs fréquemment que le patient ressente son rêve de façon extrêmement poussée, jusque dans ses muscles. Il ne joue pas son rêve : il le vit. Comme déjà dit, cette méthode offre de nombreux avantages : la tension psychologique se relève souvent rapidement, permettant ainsi une analyse en profondeur plus fouillée sans que l'angoisse se produise. Cette méthode peut donc donner plus de tonus ; et cette force nouvelle peut être employée à travailler davantage @e ne parle plus ici de la recherche de souvenirs de l'enfance).

Cette méthode permet également d'arriver à " isoler " certains contenus inconscients. Elle consiste aussi à se laisser aller à son inconscient, qui possède une connaissance supérieure des besoins véritables, et peut guider vers leur

intégration.

Tout dépend également du patient. Certains enchaînent

sur des images, comme ils enchaîneraient sur des mots. (Revoyez à ce sujet l'exemple du jardin, un peu plus haut). D'autres ont besoin d'être guidés, pas à pas, dans leur exploration souterraine. D'autres se laissent véritablement c couler " dans leur inconscient, avec les dangers que cela pourrait représenter s'ils n'étaient guidés. N'oublions pas que l'inconscient, souvent, contient des expériences refoulées qu'il vaut mieux ne pas aborder de front.

Ces quelques exemples sont évidemment trop courts. Ils sont extraits eux-mêmes de fragments plus longs, tirés eux-mêmes d'un travail psychologique prolongé. Ils sont trop limités, et ne peuvent donner qu'une très vague idée de la psychothérapie symbolique, et de ses possibilités parfois im-

menses.

N'oublions pas qu'un symbole n'est pas une vue de l'esprit. Le symbole est chargé d'émotion et d'énergie. Il habite des êtres de chair et de sang. En psychothérapie symbolique, les images et les symboles deviennent des réalités profondément ressenties. Il est parfois extraordinaire de constater à quel point un symbole peut faire @Hir une énergie considérable, remonter le tonus psychique, faire " voir clair ", reconstruire et unifier une personnalité.

** ** L'inconscient personnel

Il se définit de lui-même : c'est une partie de l'inconscient qui se forme selon nos expériences individuelles et notre historicité personnelle. On comprend inunédiatement que l'inconscient personnel soit très souvent pollué, malade.

Son exploration approfondie est - évidemment - essentielle en psychanalysé puisque, de son " nettoyage ", dépend la liberté du Moi.

** ** L'aiguillage vers la névrose

Dans mon premier ouvrage, j'ai suffisamment parlé des refoulements et des complexes pour n'y pas revenir ici. Reprenons cependant quelques notions essentielles ; envisageons l'inconscient personnel à travers l'optique psychanalytique ; étendons ensuite la notion du refoulement.

Quant au complexe, je vous renvoie également à mon premier livre ; je citerai simplement un " cas > qui montre à quel point il faut éviter de prendre le symptôme pour le complexe lui-même.

** ** Notre inconscient, ce prot r

L'inconscient déclenche souvent des maladies, dont la plus connue est la névrose. Avant tout, on doit savoir ceci : le rôle de l'inconscient (nous l'avons déjà vu) est de maintenir l'équilibre, ou de rétablir un équilibre menacé. Est-ce donc un réservoir à refoulements, à complexes, à névroses ? Oui, certainement, mais pas dans le sens où on l'entend généralement, ainsi que nous allons le voir.

Un exemple: l'inconscient peut déclencher la fièvre. Or, si la fièvre protège, elle peut dépasser les bornes: hallucinations, mort. Il en va de même de la plupart des mé-

canismes inconscients de protection. S'ils dépassent certaines limites, c'est la grande névrose, la grande angoisse et, parfois, l'aliénation mentale.

N'oublions jamais que si un homme est malade, sa maladie représente toujours une tentative faite par Forganisme pour le guérir. Et tout ce qui est maladif " dans notre inconscient est du même ordre.

** ** LE REFOULE

U refoulement est un mécanisme inconscient qui empêche une pulsion d'arriver à la conscience.

Freud donne (à peu près) la comparaison suivante c'est comme si des personnages hirsutes, mal lavés, nus de toute leur nudité " inavouable " (les instincts), voulaient sortir de leur cave obscure (I'Inconscient), pour envahir le salon (la conscience morale) où une soirée mondaine bat son plein.

Entre les caves noires et le salon illuminé, dans la pénombre, se tiennent une nuée de gendarmes: le Sur-Moi.

La pulsion instinctive et barbue monte quelques marches, se heurte aux forces du Sur-Moi, doit montrer ses papiers. S'il y a refoulement, le troglodyte est repoussé dans ses abîmes, sans autre forme de procès. Mais les personnages s'agitant dans le salon ignorent tout de ce qui s'est passé.

En d'autres mots : la conscience ignore toujours qu'un

refoulement a eu lieu. On n'apprend l'existence de refoulements que lorsque des symptômes apparaissent à la surface. Par exemple - une angoisse (ressentie consciemment) peut être le symptôme de refoulements (inconscients).

Pourquoi un refoulement se produit-il ? Pourquoi reste. t-il inconscient ? Le refoulement agit sur des pulsions venant de l'inconscient. Il y a refoulement parce que la pulsion menace de déséquilibrer la personnalité. Quelle est la menace ? Qu'est-ce qui est menacé ? J'ai parlé des instincts (page 263). Or, les instincts ignorent la morale, les tabous, les interdictions, les permissions. L'inconscient produit des instincts, comme un carburateur des vapeurs d'essence. Il est donc facile de comprendre que, dès qu'une pulsion inconsciente est en puissant désaccord avec la morale inconsciente du Sur-Moi, " quelque chose " se passe.

Ce " quelque chose ", c'est le refoulement.

Puisqu'il se fait à Partir d'une pulsion puissante, un refoulement est toujours chargé d'énergie et d'émotions. Mais ces émotions sont aussi inconscientes que le refoulement. L'émotion et cette énergie c gravitent > alors autour du refoulement, comme des électrons autour du noyau...

Cependant, il ne faut pas s'imaginer qu'on refoule une pulsion de temps en temps. On refoule une pulsion parce qu'elle représente un danger pour la personnalité. Pour que le danger n'apparaisse plus, il faut que la pulsion reste refoulée ; ce qui exige une dépense continuelle (et considérable) d'efforts inconscients. C'est comme si un fleuve (la pulsion) se lançait sans cesse à l'assaut d'un barrage (le Sur-Moi) qui le stopperait dans chacune de ses tentatives de couler vers la vallée (la conscience). Donc, dépense inutile d'énergie, affaiblissement de la personnalité.
Une somme de refoulements (qui se maintiennent souvent pendant toute la vie) aboutissent à la fatigue, à l'inhibition, à la dépression. Pourquoi ? Parce que la vie quotidienne aurait besoin de cette énergie immobilisée par les refoulements intérieurs. C'est conune si une source d'électricité devait alimenter de puissantes lampes invisibles, en même temps que des ampoules d'utilisation domestique, dont le faible rendement étonnerait sans qu'on en trouve la cause.

Quand on refoule une partie de sa personnalité-..

Nous savons déjà que l'on peut refouler son Anima ou son Animus (la moitié de sa personnalité !) et que l'on peut " projeter " ces refoulements avec toutes les conséquences possibles (amour, mariage, choix d'une profession, étc.).

Jung a encore étendu la notion de refoulement (découvert par Freud). Jung a constaté d'expérience qu'on
tion de sa personnalité.
pouvait refouler également une fonc

Qu'est-ce qu'une fonction ? On pourrait comparer la personnalité à un cercle partagé en quatre. Chacun de ces " quartiers " représenterait une fonction.

** Nous observons ainsi les fonctions suivantes
0 la pensée : c'est une fonction consciente. Elle établit ce qui est.
0 la sensation : c'est une fonction, à la fois consciente et inconsciente, qui nous permet de percevoir profondément la

vie.
0 L'intuition : fonction inconsciente, elle provoque des " évidences " sans que le raisonnement intervienne.
0 le sentiment : fonction secondaire, elle s'allie avec la pensée et la sensation. Elle nous dit ce qui semble nous convenir.

On sait (d'après sa propre expérience) que les hommes ont une fonction pensée plus développée, et que les femmes ont une importante fonction intuition (ceci n'étant qu'un schéma).

Cependant, ces quatre fonctions font partie de toute personnalité : homme ou femme. On comprend fort bien qu'une femme qui ne serait que intuition (et dont la fonction pensée serait inexistante) ne serait qu'une partie de femme. De même, un homme qui ne serait que pensée (sans intuition, par exemple) ne serait qu'une lamentable machine à calculer.

L'idéal est donc d'arriver (en cours de traitement analytique) à rééquilibrer et à unifier ces quatre fonctions au sein de la personnalité.

Or, il arrive fréquemment qu'une fonction entière soit refoulée. Imaginons un enfant dont la spontanéité est sans cesse brimée par un parent autoritaire. Supposons que cet

enfant, au bout d'un certain temps, se sente coupable ou stupide chaque fois qu'il est " lui-même > (spontané).

L'enfant va d6nc, peu à peu, refouler la partie de sa personnalité dont l'expression représente un danger.

Il va se dire : " Si je suis spontané, je me heurte à l'opposition méprisante de mon père (ou: de ma mère) ; je me sens coupable d'être spontané; je ne serai plus spontané; je jouerai un rôle ".

Imaginons que cet enfant refoule sa fonction " sensation ". Or, cette fonction dérive de l'instinct. Elle consiste à " se laisser aller ", à " sentir " la vie, à être largement ouvert à l'existence, à être soi-même.

Si cette fonction est refoulée, un quart du cercle disparaît. La personnalité est amputée.

Mais le vide doit être comblé! L'affaiblissement de la personnalité doit se compenser par le renforcement d'une autre fonction. Une autre fonction s'hypertrophie, se gonfle'. Par exemple, la fonction " pensée ".

Imaginons cet enfant devenu homme. Sa fonction t sen-

sation " est refoulée, et sa fonction " pensée ", hypertrophiée. Comment sera cet homme ? Il sera hyper-rationnel, ratiocineur. Il ne s'appuiera que sur sa raison raisonnante ; il sera coupé de sa " sensation >... et probablement de son intuition. Il n'écoutera que l'arithmétique des raisonnements secs, et n'entendra plus ses voix intérieures. Cet homme sera donc devenu incapable de " sentir " quelque chose. Il refusera (inconsciemment) de se laisser aller à ses sensations, à sa spontanéité, et s'obligera (sans le savoir) à jouer sans cesse un rôle de maîtrise de soi, de perfection dans la pensée et le jugement, de fausse moralité, de fausse vertu, d'intelligence à tout prix, etc. Inutile de dire que ce sera la catastrophe dans les domaines exigeant de la spontanéité (la sexualité, les rapports profonds avec autrui, etc.).

La découverte de ces quatre fonctions pourrait sembler abstraite, ou être une " vue de l'esprit ". Or, l'observation et l'équilibration de ces quatre fonctions font partie du traitement analytique. Ces fonctions forment la structure des êtres vivants. En analyse, si on débloque telle ou telle fonction refoulée, on voit la personnalité du patient s'enrichir et s'unifier, comme si un arbre rabougri reprenait feuilles, fleurs, racines.

Supposons encore un homme qui aurait refoulé toute sa fonction " sensation "... et tout ce qui gravite autour de cette fonction. Il refoule en même temps la partie féminine de sa personnalité (la sensation et l'intuition étant des fonctions à indice féminin). Il n'ose plus être passif. Il n'ose plus être souple. Il n'ose plus se laisser aimer... puisqu'il ne peut jamais " se laisser aller "...

Quand le refoulement se " défoule "

Que se passe-t-il quand, pendant le travail analytique, une fonction " remonte à la surface " ? Il se passe, tout d'abord, qu'une équilibration s'établit. Ce qui était hypertrophié se c dégonfle ". Par exemple (l'homme de tout à l'heure) cessera d'être trop rationnel et pourra " se laisser aller ". Nous aurons affaire à un homme nouveau, s'ap-
sur deux fonctions qui se complètent admirable-
puyant
ment : la pensée et la sensation. Cet homme ne se reconnaît plus. Des domaines entiers de la vie s'ouvrent à lui', domaines dont il ignorait l'existence.

Il devient donc: 1) suffisamment masculin pour penser

clairement, lucidement, pour être viril sans excès, pour donner et aimer, pour guider et commander, sans jamais être matamore, et: 2) suffisamment féminin pour recevoir, être souple, jouir de la vie, se laisser aller à ses joies intérieures et irrationnelles...

C'est donc, je le répète, un monde nouveau qui se découvre alors. Mais le danger reste celui que nous avons déjà vu. Si un homme a " choisi " ses amis, son épouse, sa profession, ses délassements, bref, s'il a basé sa vie sur ce qu'il était, il risque de se trouver devant de multiples éléments qui ne correspondent plus à ce qu'il est. Mais c'est là un danger qui existe dans toute psychanalyse, et qui est souvent éliminé par l'intelligence et la compréhension. En fait, il aboutit très rarement à de sérieux ennuis pour l'entourage (à moins qu'il ne s'agisse d'un entourage profondément névrosé).

** ** LE COMPLEXE

Je donne deux définitions sèches, mais précises

** Définition de Jung: une névrose est une dissociation de la personnalité due à l'existence de complexes.

Définition de Gerhard Adler: un complexe est une constellation de conflits psychiques, chargés d'énergie affective.

Le complexe est une personnalité inconsciente, séparée, opposée à la personnalité consciente. Puisque le complexe est chargé d'énergie, cette énergie reste bloquée. Si cette énergie reste bloquée, la conscience et la volonté n'en bénéficient pas ; de plus, elles doivent mener une lutte sourde contre un ennemi invisible. Il y a donc inhibition, baisse de la volonté, baisse de la concentration, rn.qnque d'adaptation à la vie quotidienne, fatigue, tension, surmenage émotif, etc.

C'est pourquoi le dénouement des complexes est tellement important en psychanalyse. Il s'agit parfois d'un " bain d'énergie " dont le patient ne pouvait avoir idée. C'est une expérience psychique et physique (puisque l'énergie inemployée devient disponible). Des inhibitions disparaissent, évidemment ; mais aussi des fatigues ou des ânùtations de travail que nul ne pouvait expliquer. La concentration, la rapidité d'esprit réapparaissent. Et c'est bien compréhensible, après tout... puisque la personnalité rede-

vient totale, libérée d7un corps étranger c qui lui mangeait les sangs ".

Voici un exemple qui montre, à partir d'un symptôme très fréquent, la descente vers la situation complexuelle.

** ** Le cas de Paule

Le cas suivant (très schématisé) pourrait s'appliquer à de nombreux autres symptômes. A partir d'un soi-disant complexe, nous allons voir le Sur-Moi' fonctionner à jets empoisonnés, une culpabilité inconsciente donner ses coups de mâchoires, et le complexe d'@pe apparaître finalement comme dernier personnage d'une scène dramatique.

On verra que la manie dont souffrait une jeune femme n'était que la petite épine lancinante, certes, mais localisée) plantée sur une situation complexuelle profonde.

0 Paule est une jeune femme de 26 ans. Elle vit chez ses parents. Elle est très jolie, mais a une peur panique du

1. Voyez Quaisd Satan conduit le bal, page 246.

mariage, en même temps queue souffre d'une " manie " épuisante.

- Je voudrais bien me marier, mais rai peur. Je ne veux pas me marier parce que je sids atteinte d'un " complexe " de manie. Le soir, le fais vingt fois le tour de la maison pour vérifier si les portes et les volets sont fermés. Je ne parviens pas à m'en arracher. Je recommence sans trêve... et je dois faire un effort terrible pour aller me coucher. Je dois aussi employer des ruses inimaginables pour que mes parents ne s'aperçoivent de rien... cela dure depuis deux ans et tous Les soirs... je suis épuisée de cette lutte dans laquelle ma volonté ne peut rien... Comment pourrais-je me marier dans ces conditions ? Croyez-vous qu'on puisse " enlever ce complexe > ?

- Ce n'est pas un complexe. Ce n'est qu'un symptôme.

- Ce qui signifie qu'il y a quelque chose d'autre, de plus profond ?

- C'est cela. Et on va le rechercher.

- Oh oui! J'aimerais mieux être aveugle que de souffrir de cette obsession... (Paule le dit: il s'agit d7une obsession qui, comme beaucoup d'obsessions, se rapporte ici à une culpabilité inconsciente).

- Avez-vous une voiture ?

- Oui. Pourquoi ? (agressive) : vous demandez des honoraires plus élevés aux possesseurs d'une voiture ?
- (Sourire.)

- Excusez-moi. J'ai toujours l'impression que le monde entier me cherche et m'en veut... comme si on me montrait du doigt; je n'ai pourtant rien fait de mal, jamais! Oui, j'ai une voiture.

- Est-ce que certaines manies apparaissent, là également ?

- Oui, mais moins fort... Je vérifie tous les jours, mais il m'est difficile de ne pas vérifier plusieurs fois de suite. Au parking, je tire les portières à les briser pour vérifier si je les ai vraiment bien fermées... Parfois, je reviens sur mes pas, comme si je craignais davoir oublié, alors que je sais très bien avoir tout fermé.

- En société, comment vous sentez-vous ? A l'aise

- Oh non, jamais... Toujours guindée, raide, sur la

défensive... Je ne parviens jamais à être moi-même... j'ai l'impression qu'on m'observe, qu'on me juge...

(Passons immédiatement à un autre @ent de séance.)

Mon père est un homme agressif, sûr de lui, toujours sûr de lui...

- Trop sûr de lui ?

- (sourire) Je crois, en effet, que... Il voulait que mon frère continue sa profession ; il ly a d'ailleurs obligé...

- (sourire) Pour l'honneur du nom ?

- Oui... pour l'honneur du nom. Moi, j'étais bonne pour la vaisselle. Je n'étais qu'une fille, n'est-ce pas! Une fille, ça ne devient pas ingénieur! Et puis mon père me répétait avec ironie que les filles, ça ne montait pas à cheval, c'était incapable d'abattre des kilomètres à pied, de chasser, de... (sanglots) J'étais une bonne à rien... tout ce que je faisais était mal, critiqué...

-

- Mon père ? On ne savait jamais à quoi s'en tenir... J'avais l'impression qu'il était un geôlier à qui il fallait rendre des comptes... Pour éviter ses sarcasmes, j'étais toujours bien habillée, je... (colère) ; je ne devais jamais faillir à l'honneur, ni au devoir, ni au respect dû aux mâles tout-puissants ; c'est tout juste si je ne devais pas baiser leurs bottes avant de les cirer... Toujours jouer un rôle... toujours se sur-veiller... Rien de ce que je faisais n'était bien...

jamais

(doucement) Votre père n'était-il pas un faible ? Et votre frère n'était-il pas écrasé, lui aussi ?

- Mon père un... ? Mais qu'est-ce que vous dites ? Mais je le prenais pour un oracle infaillible ; il était beau et intelligent ! Pourtant, c'est vrai qu'il était triste... je crois qu'il ne s'entendait pas avec maman... mais il jouait bien son rôle... Pourquoi faut-il que les enfants paient dans toutes ces histoires ? Les psychologues feraient bien de s'en occuper!

- (sourire) Ils s'en occupent.

- Ah ? (silence) Vous savez ? Devant les autres, le suis différente ! Je cherche toujours une attitude qui plaise aux autres... je ne suis jamais spontanée... jamais libre de mes mouvements...

Vous n'avez jamais pu parler en confiance à votre père ?

Jamais. Je n'aurais pas osé et il n'aurait rien compns. Il se serait retranché et il aurait lui; il m'aurait regardée du haut de son ironie... Il y a encore ceci : rien que le mot " Police " me fait peur...

- Pourquoi?

- Je ne sais pas... comme si... si on parle de quelqu'un qui a fait quelque chose de mal, j'ai l'impression que cela s'adresse à moi...

De8eendons

Que voyons-nous au départ ? Une manie de vérification, une obsession. Ensuite ? Nous voyons se dessiner un Sur-Moi impérieux : il faut rendre des comptes - ne jamais faillir - toujours se surveiller, etc.

Nous voyons également apparaître une culpabilité généralisée (Paule se conduit comme si elle était coupable) - j'ai l'impression que le monde entier m'en veut - comme si on me montrait du doigt - je n'ai pourtant rien fait de mal - j'ai l'impression qu'on me juge - rien de ce que je faisais n'était bien - si on parle de quelqu'un qui a fait quelque chose de mal, j'ai l'impression que cela s'adresse à moi...

Qu'est-ce qui est conscient dans tout cela ? Rien... à part les symptômes. Cependant, il y a, dans l'inconscient de Paule, un immense réseau d'obligations rigides (le Sur-Moi). Elle se sent toujours obligée de " rendre des comp-

tes >... comme une coupable! A qui ? A son père et, par extension, à l'humanité entière et à elle-même (à son Sur-Moi). Elle considère les autres comme des adultes menaçant l'enfant " coupable " qu'ehe est (ou du moins queue croit être, inconsciemment).

Ensuite ?

On pourrait dire que Paule " vérifie > cent fois la même chose, comme si elle devait rendre des comptes en cas d'oubli. Car oubli, pour Paule, égale faute. Or, être en faute, pour elle, signifie être méprisée, blâmée, rejetée par son père. Elle doit donc rendre des comptes à son père (et à

autrui)... mais surtout à son Sur-Moi, qui la surveille sans cesse comme un gendarme intérieur.

Nous voilà donc déjà loin de la t manie " proprement dite... puisque ce comportement de " coupable > retentit dans tous les actes de sa vie quotidienne. Au fond, le Sur-Moi de Paule lui interdit toute liberté, toute spontanéité... et toute erreur!

Peu après apparut le complexe d'OEdipe'. Il s'agit d'ail" leurs, plutôt, d'une " situation oedipienne ", dans son accel> tion la plus large (c'est d'ailleurs cette situation qui interdisait le mariage : la manie n'était qu'un prétexte).

Le père de Paule ? Elle m'a montré sa photo (pour " mon information ", disait-elle, alors que dans ses yeux brillait une flamme d'orgueil et d'hostilité, comme la flamme d'une petite fille pour un màitre à la fois aimé et haï). Un homme jeune, beau, aux tempes argentées ; un air méprisant, trè " Renaissance italienne ". Un homme qui a peur, tout au fond de lui-même. Et c'est ce père qu'il aurait fallu soigner quelque vingt ans plus tôt...

Le père est devenu un dieu de beauté, d'intelligence et de charme pour Paule. C'est bien logique. L'amour oedipien apparaît. La mère de Paule ? Inexistante, toujours en voyage, brouillée avec son mari. Donc, pour Paule, une belle occasion d'avoir son père pour elle seule. Mais elle se heurte au frère, aimé du père. Elle se heurte au mépris de son père. Son amour est frustré. Cette frustration engendre l'hostilité, voire la haine. Cette haine est refoulée. La culpabilité apparaît. Paule, pour ne pas se faire rejeter par son père en montrant son hostilité, se soumet. Et le cercle vicieux commence.

Après un certain temps, Paule dit:

- Comme je me suis sentie coupable et hideuse, le jour où, en un éclair, j'ai souhaité la mort de mon père. Cela, parce qu'il me faisait souffrir et m'empêchait d'être moi-même... 1

Et nous avons (tout cela restant inconscient) amour = frustration de cet amour = haine = désir de la mort de son père = culpabilité = besoin de se faire

1. Voyez page 181 et Lct prodigieuses t4ctoires de Ja psychologie Pnoderne.

pardonner = se soumettre = ne jamais commettre la moindre erreur = être toujours en règle = vérifier soigneusement ce qu'on fait = manie (entre autres).

Ce qui donne la pyramide suivante, à lire de bas en haut

Symptôme conscient vérifier cent fois les portes (" manie ")-

faire attention à tout - obsession de ne pas commettre d'erreurs obsession d'être responsable de tout

défense d'être " libre > et spontanée, puisque toute liberté est sanctionnée par le mépris du père ;

se faire pardonner, être en règle à tout prix

Inconscient

culpabilité - sounùssion avec forte hostilité ;

frustration - haine - désirs de mort

- refoulements - amour et sexualité envers le père.

Je rwarrête ici et ne puis entreprendre les étapes du traitement et de la guérison de Paule qui, peu à peu, devint libre, spontanée, libérée de la peur... et méconnaissable. Mais nous avons vu à quelle distance le " complexe de manie > se trouvait de la cause essentielle.

Il y avait donc, en Paule, non pas un complexe, mais une situation généralisée. Il y avait en elle une personnalité séparée, inconsciente, toujours occupée à se protéger contre l'opinion des autres, toujours occupée à être en règle. On se rend compte du climat obsédant que cela représente, et

de l'énergie bloquée pendant des années...

** ** ** mrq L"IllOMME NEVROSE

La névrose

Dans mon premier ouvrage', j'ai décrit la névrose avec ses principales classifications. Maintenant, descendons dans une personnalité névrosée.

Avant tout, voici quelques définitions.

La vieille définition classique :

@ Névrose : affection " nerveuse " très répandue sans base anatomique connue.

Ou bien (ce qui se rapproche davantage de la réalité profonde)

0 Une névrose est une " cassure > de la personnalité due à l'existence de complexes.

Ou encore :

0 Un être névrosé est perturbé dans ses relations avec lui-même et avec les autres.

Ou bien :

lb Une névrose est une tentative manquée d'adaptation à la vie et à la réalité quotidienne (nous verrons en quoi cette définition est capitale).

Ou encore (je cite ici Jung)

le Dans la névrose, ce n'est pas un domaine pathologique clos qui surgit devant le médecin, mais un être malade,

1. Dans Les prodigieuses victoires de la psychologie moderne, j'ai donné la classification et la description des principales névroses et de leurs symptômes. Nous les verrons ici sous un angle différent : celui de la maladie proprement dite, telle qu'elle apparait en psychanalyse ou dans (J'innom. brables vies.

malade non par la faute de quelque mécanisme, ou de quelque centre d'infection isolé, mais dans la totalité de son être. Ce n'est pas la névrose qui est l'objet d'une thérapeutique, c'est le porteur de la névrose. Une névrose cardiaque, par exemple, provient, on le sait dc-puis longtemps, non pas du coeur, mais de l'âme souffrante du malade. Elle provient de la vie vécue pendant des années et des décades, par un être tout entier; elle

plonge également ses racines, outre dans la vie individuelle, dans la vie de l'âme de tout un groupe : famille, et même société.

Ces définitions nous font approcher le problème de près nous verrons pourquoi.

La névrose serait donc une maladie sans lésion organique. Mais la définition s'est étendue.

On classe généralement les névroses en asthénie, neurasthébie, psychasthénie, obsession, phobie, angoisse, hystérie'. Ces classifications, bien qu'importantes, rétrécissent singulièrement le problème, bien que ces états soient extrêmement répandus et douloureux. Mais il faut se rendre compte que les symptômes de chacune de ces névroses sont extrêmement nombreux. De plus, tels symptômes de l'obsession se retrouvent dans l'angoisse ; tels symptômes de la phobie se retrouvent dans la neurasthénie, etc. Et on a, trop souvent encore, tendance à entasser le tout dans un meme panier: la " dépression nerveuse " ; exactement comme, naguère, on classait beaucoup de maladies indéfinissables sous le terme " hystérie ".

Il faut se rappeler que toute névrose peut se manifester par des symptômes physiques ou psychologiques.'ll y a des névroses sexuelles, digestives, cardio-vasculaires, cutanées, pulmonaires, ophtalmologiques, obsessionnelles, d'angoisse, de phobie, etc. Il y a certaines névroses profondes qui peuvent se produire symboliquement... et physiquement. Un exemple entre mille : de puissants refoulements d'agressivité et du désir de frapper peuvent se traduire par un blocage du bras droit et de la main droite, avec tremblements, impossibilité d'écrire, etc.

La névrose fait donc partie de l'immense domaine de la

1. Voyez Les prodigictises victoires de la psychologie modernc.

médecine psycho-somatique, qui a l'immense mérite de considérer l'homme comme une totalité. Elle considère un homme malade comme une personnalité qui souffre dans son entièreté, quelle que soit la localisation de la maladie.

** ** Névrosé pour son plaisir ?

Une névrose est une maladie comme une autre. Une obsession est une maladie au même titre qu'une tuberculose ou qu'un rhume. Si on dit à une personne névrosée : " C'est

nerveux ; votre système neurovégétatif est " tout simple-
ment > déréglé, et il n'y a qu'à faire un effort pour vous en sortir ", c'est nager à la surface d'un étang sans savoir que l'eau va jusqu'au fond. C'est absurde.

Et il ne faut pas croire que cette mentalité ait disparu
Un homme moyen comprend fort bien qu'on puisse souffrir atrocement du cancer ; mais il ne peut imaginer qu'une névrose puisse être,tout aussi douloureuse. Il ne peut concevoir qu'il est préférable d'avoir une solide tuberculose plutôt qu'une névrose profonde, qui représente un chancre psychique permanent et ne laisse aucun répit. Mais si l'homme moyen sait que des tours de passe-passe ou des efforts volontaristes ne peuvent éliminer une tuberculose, il croit volontiers qu'un bon coup de balai, appuyé par une volonté farouche, (qu'il confond d'ailleurs avec la crispation et la tension) suffit à éliminer une névrose. Mais comment des efforts volontaires (donc conscients) pourraient-ils éliminer une névrose qui est inconsciente (et dont les seuls symptômes sont visibles) ?

Car l'homme moyen ignore que la névrose est un trouble profond de la personnalité tout entière. Une névrose envahit toute la personnalité, tous les actes de la vie quotidienne, quels qu'ils soient.

Bien sûr, il est rassurant de classer les êtres humains dans de petits tiroirs portant des étiquettes. Un tel ? Il est fort, faible, vaniteux, orgueilleux, maniaque, anxieux, paresseux, refoulé, névrosé, etc. C'est très facile : cela donne un certain sentiment de sécurité à celui qui " classe " l'autre en se croyant meilleur ou supérieur.

Mais si c'est rassurant et facile, cela ne résout pas le problème, bien au contraire. Car si une personne névrosée se heurte à l'incompréhension et au " jugement moral "

(comme si on pouvait " juger moralement " une maladie ce jugement provient souvent d'une autre personne névrosée... qui se projette' sur la première et, par conséquent, a peur de voir ses pauvres sécurités s'écrouler comme un château de cartes.

** ** Classer les névroses ?

C'est impossible. Comme je vous le disais plus haut, on n'arrive jamais a placer les névroses sur des étagères.

Répétons-le : toute névrose (qu'elle soit bénigne ou grave) est un trouble général et permanent de la personnalité. Si une personne " a des complexes " (comme on dit), ceux-ci transpirent dans n'importe quelle action, mais en prenant soin de demeurer complètement inconscients. Et notons en passant que beaucoup de symptômes névrotiques revêtent des manteaux somptueux.

- Je souffre de psychasthénie. Le moindre effort est pour moi une montagne. Chaque matin, j'ai peur d'aller travailler; au bout d'une heure, je suis tellement épuisé que je suis incapable de mettre trois idées en place...

Psychasthénie ? Oui, bien sûr. On part alors du symptôme. Et on " creuse ". Et on tombe (par exemple) sur une personnalité tout entière qui n'ose pas s'affirmer. On découvre une personne dont chaque action est accompagnée d'angoisse plus ou moins inconsciente. On découvre une personne qui n'ose jamais être elle-rrême, ni spontanée. On découvre une personne qui n'ose jamais parler en public, ni contredire, ni s'opposer. Le traitement psychanalytique continue de creuser. On arrive à un père despote, à une enfance empoisonnée par l'intériorisation, la culpabilité et l'angoisse. On arrive à des refoulements considérables d'agressivité. Donc, on aboutit à une angoisse généralisée et puissante devant toute affirmation de soi ; angoisse qui dévore l'énergie du patient qui, d'affaiblissement en affaiblissement, culbute dans la psychasthénie.

Donc, si les symptômes sont importants, s'ils peuvent se chiffrer par dizaines de nùlliers, ils ne sont rien en face de la réalité profonde d'une personnalité qui souffre dans son entièreté.

Et c'est cela que je vous propose de voir.

1. Voyez La projection, page 176.

** ** La névrose est une maladie

La névrose est une maladie. Elle doit donc suivre les mêmes lois que la maladie. Cette notion est capitale, non seulement pour la compréhension de la névrose en général, mais aussi pour tous ceux qui en sont atteints, pour les parents, les éducateurs, les amis, l'entourage. Egalement pour comprendre la façon dont le traitement aborde et traite la névrose.

Une névrose est une maladie. Quelle maladie ? Quand et pourquoi est-on malade ?

Toute maladie est une réaction de l'organisme. C'est donc une réaction contre quelque chose. Contre quoi ? Contre tout ce qui trouble l'équilibre et le bien-être de cet organisme. Comme déjà dit, l'organisme essaie toujours d'éliminer ce qui le gêne, et cela, par n'importe quel moyen. La maladie est l'un de ces moyens.

Prenons un exemple élémentaire : ce n'est pas le microbe qui est la maladie, mais la réaction de l'organisme contre ce microbe. Si l'organisme est gêné par un corps étranger, ce n'est pas ce corps étranger qui est la maladie, mais l'armée des globules blancs qui partent à l'assaut (le pus). Etc.

Vue sous cet angle, on constate immédiatement que la maladie est un besoin. C'est un besoin de l'organisme en certaines circonstances. C'est une tentative que fait l'organisme pour rétablir l'équilibre.

Et dans un cas de névrose ? C'est strictement la même chose. Une névrose est une protection , c'est une tentative d'adaptation à la réalité. Donc, au moment où elle se déclenche, la névrose est un besoin et une nécessité.

Cela change tout! En se posant la question : " D'où vient cette névrose ? ", le praticien doit se demander également : " Pourquoi cette névrose ? Quelle est son utilité ? Contre quoi protège-t-elle cette personne ? Pourquoi la névrose a-t-elle été développée et entretenue pendant tant d'années ?

** ** Une maladie qui dure

Ici, les choses se compliquent. Dans les cas physiques (le pus, par exemple) la maladie cesse d'exister lorsqu'elle est devenue inutile. Cela semble donc très simple. Or, la névrose dure parfois pendant toute une vie, alors que les circonstances qui l'ont déclenchée ont disparu.

Donc, si une névrose ne cesse pas, c'est que les circonstances restent dangereuses. La névrose est alors semblable à un pus qui, non seulement serait permanent, mais envahirait la personnalité tout entière, tous les actes, toute la vie du sujet. Pourquoi ?

Parce que la plupart des dangers deviennent inconscients. Ils se trouvent, évidemment, hors du contrôle du Moi conscient. Les refoulements et les complexes sont permanents et se nourrissent sans cesse d'expériences nouvelles.

Ils forment une personnalité séparée, travaillant pour leur propre compte dans les tréfonds de la personnalité. Ils stagnent dans l'inconscient, hors d'atteinte de l'intelligence et de la volonté.

Ainsi, un homme avance dans la vie... mais ses refoulements et ses complexes restent semblables à eux-mêmes, comme un personnage immuable. Le danger existe toujours ; il est devenu invisible ; et la névrose continue et se développe...

Envisageons maintenant des exemples qui montrent comment s'entretient une névrose. Ces exemples montrent également qu'une névrose est une tentative (manquée) d'adaptation à la réalité.

** ** Un cas

- Pendant des années (dit le Dr X après un certain temps d'analyse), je suis sorti complètement épuisé de mes consultations. Je donnais tout ce que je pouvais. Je me rendais vaguement compte que ma consultation aurait pu se terminer après vingt minutes; mais je gardais le patient pendant trois quarts d'heure. Je justifiais mes ordonnances; j'expliquais au patient, je discutais avec lui. Je croyais sincèrement qu'il s'agissait d'un " don de moi-même ". A mes amis, je faisais de grands discours sur le " don de soi " qu'implique la médecine. Mes patients disaient que j'allais

y laisser ma santé, ce qui signifiait pour eux que j'étais un très grand médecin. Et moi, je le croyais.

Que se passait-il ? De toute façon, ce " don de soi " ne correspondait pas à la réalité inconsciente. Ce médecin souffrait, entre autres, de sentiments de culpabilité (inconscients)'. Il agissait toujours " comme si " il était coupable. Il gardait longtemps ses malades parce qu'il n'osait pas terminer rapidement ses consultations (de peur que ses malades " ne'lui en veuillent "). Il avait l'impression que chaque malade lui faisait une grande faveur en daignant le consulter. Inconsciemment, il se disait: " Je me sens coupable et inférieur; je n'ai pas le droit... je dois justifier tout ce que je fais... je dois me faire pardonner et accepter par autrui... "

Un autre cas

Voici un hommequi, à première vue, semble d'une obsé-

quiosité sans pareille. Observons-le devant son chef de bureau, par exemple. La première chose qu'on remarque est que cet homme a peur. Mais peur de quoi ? Si on le lui demande, il répondra:

- J'ai peur de perdre ma place ; je crains mon chef parce qu'il est très autoritaire ; je suis timide, etc.

Mais on constate aussi que cet homme, vis-à-vis de ses propres inférieurs hiérarchiques, est très agressif et désagréable. Vu de l'extérieur, on pourrait même le qualifier d'" ignoble ". Alors, la question se pose. Cet homme est-il obséquieux ? Oui, il l'est, extérieurement parlant. Mais, en lui-même, que se passe-t-il ?

Cet homme est obséquieux, parce qu'il a peur de ne pas l'être. Qu'est-ce à dire ?

S'il n'était pas obséquieux, cela signifierait que sa personnalité s'opposerait normalement à la personnalité de son chef. H y aurait, entre lui et son chef, une compétition. Or, la compétition est ce qui l'angoisse le plus. Parce que : qui dit compétition, dit vainqueur et vaincu. Cela signifie aussi qu'en cas de compétition, son chef risque de s'énerver, de crier, de le blâmer, de le critiquer, de l'attaquer, etc., ce qu'il ne supporte pas non plus. Ici, nous avons donc affaire à l'angoisse d'être rejeté. Pour n'être pas attaqué et rejeté,

1. Voyez L'@me coupable et l'homme ang@sé, page 359

cet homme se fait tout petit, est d'une soumission exagérée. En un mot : il fait tout pour que, jamais, un blâme ne puisse lui être adressé. Il fait tout pour que son chef dise : c Que voilà un gentil petit garçon qui fait vraiment tout son possible pour son père ! "

Nous voyons que tout comportement névrotique répond à un besoin. Grâce à ce comportement névrotique, la personne se met à l'abri. Par exemple: le médecin (cas n', 1) se mettait à l'abri du " don de soi " ; l'employé (cas n', 2) se mettait à l'abri au moyen de masochisme qui lui évitait d'entrer en compétition. Si cet employé avait pu s'examiner, il se serait demandé :

- J'ai peur de mon chef. Mais, en tait, j'ai peur dans la vie, en général. Je suis agressif envers mes intérieurs, ce qui me prouve également que j'ai peur. Selon les circonstances, je suis raidi, figé, cauteleux, obséquieux; je suis soumis devant mon chef, révolté quand il n'est pas là... Pourquoi ? Contre quoi cela me protège-t-il ? Cela me pro-

tège de la peur. Quelle peur ? Que représente mon chef ? L'autorité ? Bien sûr, mais pourquoi ai-je une pareille peur de déplaire à l'autorité ?

Et ainsi, petit à petit, cet homme aurait pu descendre en lui et voir clair à son bénéfice, et au bénéfice des autres. Il aurait vu également que la plupart de ses actions étaient inauthentiques, imbibées par l'angoisse, et qu'une névrose mangeait toute sa personnalité.

Nous pouvons donc déjà déduire une chose capitale la plupart des réactions névrotiques protègent contre l'angoisse (consciente ou inconsciente).

** ** La névrose et la psychanalyse

Après tout ceci, on pourrait se d emander

Si la névrose est un besoin, pourquoi essayer de l'enlever ? Et comment faire pour l'extirper, puisque le patient risque de s'y accrocher comme à une bouée de sauvetage ?

Pourquoi l'enlever ? Parce qu'elle détruit, fausse, dévie, chancre des vies entières. Parce qu'elle fait souvent souffrir au-delà de toute expression. Parce qu'elle plonge l'être humain dans une solitude angoissée. Parce qu'elle sépare un être humain de lui-même et des autres. Parce qu'elle fissure, brise, broie. Et ensuite... la question n'a pas plus de sens

que: pourquoi essayer &enlever la fièvre, puisque la fièvre est un besoin de l'organisme ?

Or, ce n'est pas la fièvre qu'on guérit, mais ce qui produit cette fièvre. Et la fièvre, devenant inutile, s'en va.

On comprend donc qu'il faut tout faire pour que la névrose cesse d"e4tre un besoin. Neuf fois sur dix, il faut supprimer ce qui a déclenché la névrose : l'angoisse inconsciente. H faut donc trouver cette angoisse qui plonge ses racines dans les caves de la personnalité. Ainsi, il faut que le névrosé cesse d'avoir besoin de sa névrose. Et la névrose, comme la fièvre devenue inutile, cesse d'elle-même.

** ** Voir clair

Si j'ai tellement insisté sur le fait qu'une névrose est une maladie, c'est parce que cette conception est capitale. On a tendance à croire qu'une névrose est une sorte de " cicatrice ". On a tendance à croire que " ce n'est pas grand-chose >. Beaucoup de gens ont l'impression que la volonté

peut combattre une névrose. C'est absolument faux.

On croit également que le névrosé manque d'énergie... parce qu'il est incapable de se guérir seul ! Tout d'abord, cormnent pourrait-on guérir, au moyen de la raison et de la volonté, quelque chose d'inconscient qui échappe à cette raison et à cette volonté ? Se rend-on compte de l'énergie qu'il faut dépenser, jour après jour, minute après n-dnute, pour entretenir ses forteresses de défense ? C'est un peu comme si une personne entretenait un armement puissant, sans arrêt et au détriment de son portefeuille (donc, ici, au détriment de sa santé).

Pour beaucoup, la névrose serait donc une sorte de " résidu " venant du passé, exactement comme une fracture. On pense souvent qu'on attrape un jour une névrose... et puis, voilà. Tout cela est faux. Une névrose se déclenche un jour, c'est entendu ; mais elle se développe, parce qu'elle s'entretient. Si elle s'entretient, c'est que la personne a besoin de l'entretenir, pour se protéger contre des circonstances qui, pour elle, restent dangereuses.

Au Heu de dire

- J'ai une névrose depuis quarante ans, que j'ai ramassée quelque part dans mon enfance ou mon adolescence...

La névrose est une maladie 0 355

On doit dire :

Cela fait quarante ans que j'entretiens inconsciemment une névrose.

Vous voyez que cela change complètement l'optique... et la thérapeutique. J'espère que cela aidera beaucoup de personnes à voir plus clair dans leur propre cas. Et, peut-être, l'entourage des personnes névrosées comprendra-t-il nùeux le mécanisme profond de la névrose (pour le plus grand bien de ceux qui en sont atteints).

** Je résume :

S'il y a:

sécurité intérieure

insécurité intérieure

Guérit-on rapidement une névrose ?

Tout dépend évidemment de sa durée et de sa profondeur. Au fond, la question est celle-ci : un traitement psy-

chanalytique est-il court ou long ? Je crois que le mieux est de citer une réflexion d'une personne, réflexion qui rejoint des centaines d'autres :

- Au début de l'analyse, on a l'impression que tout va se faire en huit jours. Puis, peu à peu, on se rend compte que c'est tout l'intérieur, toute la personnalité qui doit être remaniée, qui doit changer d'optique, qui doit changer de vision des choses. On se rend compte que ce qui fut vrai depuis toujours ne l'est plus ; et que la vérité d'aujourd'kui sera mensonge demain... On voit, peu à peu, qu'on a vécu sur du sable mouvant, en s'imaginant que c'était de la terre. On voit avec une certaine angoisse les milliers d'actions qu'on avait engagées en les croyant libres et volontai . res... C'est un beau travail ; c'est un formidable brassage i . ntérieur. C'est toute une vie qui vous a poussé dans le mauvais sens, qui vous a bardé de défenses, qui vous a anéanti... Et puis, on se sent renaître à soi-même. Pour la première fois, on se rend compte de ce qu'on est.
Je comprends maintenant que je m'étais laissé couler dans la dépression, et que cette dépression était ma protection. Là au moins, il n'y avait plus de lutte... Dans la dépression,

Il en résulte
bien-être, sécurité, équilibre
angoisse, protection contre cette angoisse (névrose).

relais comme un enfant qui se réfugie dans les bras de sa mère. J'étais dans une grotte isolée, et maintenant que cette névrose s'en va, je comprends à quel point je m'y accrochais sans le savoir; je comprends aussi toutes les résistances que, sans le vouloir, j'opposais au traitement... Je commence à me sentir libre, et c'est une impression bénie que je n'aurais jamais osé imaginer...

Et pour terminer, cette personne dit :

- C'est splendide de n'avoir plus peur et de pouvoir aller spontanément vers les autres...
Alors, le jeu n'en vaut-il pas la chandelle ?

** ** Une maladie de l'humain

La névrose est une maladie de l'humain, dans son sens le

plus large et le plus profond. La névrose est une " crise de croissance ". Elle touche tel ou tel individu, qui devient alors une cristallisation particulière de l'éternelle angoisse humaine....

D'ailleurs la psychanalyse moderne met l'accent sur les névroses caractérielles (dont nous avons vu de nombreux exemples) ; ce sont les névroses ne se manifestant pas par les symptômes très spectaculaires dont sont friands le cinéma et la télévision, mais qui produisent un comportement dont les réactions (pathologiques) se répètent pendant toute la vie du sujet. Et c'est alors que la personne réagit toujours de la même façon (comportements stéréotypés), puisque son " caractère > a été formé par des mécanismes de défense.

Ainsi, le Moi de la personne est altéré de façon " chronique ". Le comportement est rigide... alors que le propre d'un être sain est de réagir avec diversité et spontanéité dans le grand nombre des situations de la vie.

Et voici qui est important : la névrose arrête, déforme, kwbe la créativité de la personne malade.

Et on pourrait - presque - dire qu'une névrose (dans le sens large) n'arrive qu'à ceux qui se cherchent. On pourrait dire aussi que, dès qu'un être humain est entravé dans sa liberté intérieure et dans l'épanouissement de son autonomie, la névrose apparaît. Et c'est ici qu'elle représente cette tentative désespérée d'adaptation dont je vous parlais.

Il est bien évident qu'un homme névrosé pense autrement qu'un homme qui ne l'est pas. Un homme, atteint de sentiments d'infériorité puissants, ne voit pas le monde de la même façon qu'un homme sûr de lui. Un homme qui se sent coupable, voit les autres à travers des prismes défor-

1 et " autrui " devient automatiquement un danger. Une

mes,
névrose, quelle qu'elle soit, reste présente dans tous les actes de la personnalité humaine, quelle que soit la profondeur et la puissance de la névrose. La névrose devient alors un mode de vie : l'homme vit sur sa névrose et à travers sa névrose.

Que se passe-t-il en fin de psychanalyse ? Les prismes inconscients disparaissent. Les circonstances sont vues d'une

tout autre façon. L'homme vit sur des critères totalement différents de ceux qu'il a connus jusqu'alors. Il vit selon d'autres normes. Au lieu de se sentir seul, il se sent relié ; au lieu d'avoir peur, il a confiance. Au lieu d'être plongé dans ses compensations, ses inhibitions, ses refoulements, ses complexes, il redevient authentique. Les façades qu'il entretenait pour se protéger se sont écroulées. Il a cessé de s'accrocher à des infantilismes.

Le patient a vu à quel point les mécanismes inconscients... sont inconscients. Ce qui signifie qu'ils échappent à la volonté consciente ; ce qui signifie aussi qu'ils envahissent la personnalité sans demander la permission à qui que ce soit. On conçoit donc que le patient qui a terminé sa psychanalyse cesse de juger moralement les autres. Il devient disponible. Il devient à même de comprendre les autres. Et, surtout, il cesse de juger les autres à travers lui-même.

s ongeons a nou veau à la disparition du Sur-Moi pathologique'. Il provoquait de fausses morales et de fausses vertus. Il représentait u-ie morale close, une rigidité intérieure, une fixation à des époques révolues de l'existence. Sous la pression du Sur-Moi, l'homme vivait selon des critères dictés par les autres (les parents, les éducateurs, la société, les morales traditionnelles, les religions vues à travers la peur et la culpabilité, etc.). Sa conduite suivait, sans qu'il le sache clairement, des rails boulonnés une fois pour toutes. Son comportement respectait des lois archai-

1. Voyez Quand Sala,t conduit le bal, page 246.

ques, venant de son enfance, et devenues inconscientes. Mais il croyait sa conduite libre et décidée par lui !

A la suite de l'analyse, le Sur-Moi éclate, s'effondre, devient poussière. Et je crois que c'est, ici surtout, que les " yeux s'ouvrent > et que l'on voit - avec effroi - combien déterminée était une conduite que l'on croyait libre. Et toute la personnalité se libère en même temps que le Sur-Moi cesse de dégouliner son poison,

** ** ** mrq L'HOMME COUPABLE ET L'HOMME ANGOISSE

je me sens toujours coupable... mais
quelle Faute aurais-je pu commettre
puisque je n'étais pas libre ?
Et quand je serai libre, je sais que
je n'accomplirai jamais un acte des.
tructeur.

(Un patient.)

L'angoisse et le sentiment de culpabilité sont frères jumeaux. Ils sont inextricablement liés. Nous l'avons vu à travers de nombreux cas. Ils sont toujours présents dès qu'il y a névrose. lis en forment la base. Et cela, que la névrose soit faible ou forte.

** **

Le sentiment de culpabilité

J'en ai parlé dans mon premier ouvrage. Cependant rappelons-nous les symptômes principaux
a sensations d'être toujours fautif ;
0 peur d'être rejeté, blâmé, critiqué ;
0 sensations, fréquentes ou permanentes, d'être rejeté
0 soulagement dès qu'on a la sensation d'être pardonné ou accepté ;
¨ tout faire pour avoir la sensation d'être pardonné
¨ le plus souvent, on vit en fonction de l'opinion d'autrui

malaise et ruminations si cette opinion est défavorable ; soulagement si cette opinion est favorable ;
0 sensations permanentes d'avoir des comptes à rendre, que ce soit à ses inférieurs ou à ses supérieurs
0 besoin permanent de se justifier ;
0 adoption de comportements qui mettent à l'abri de la critique et du blâme
0 besoin d'être admiré, de recevoir des marques extérieures d'affection ou d'amour ;
0 angoisse ou agressivité dès qu'on reçoit un conseil ou une critique
0 sentiments d'infériorité, de timidité ; trac, raidissement de la personnalité ;
0 réponses stéréotypées à la plupart des circonstances
attitude trop souple, attitude trop raidie, trop grande gen-

tillesse, trop grande politesse, soumission, etc.

Très souvent, 1 sentiment de culpabilité est profondément inconscient. Une personne peut en présenter tous les symptômes, mais ne réagira nullement si on lui dit qu'elle souffre de sentiments de culpabilité. Cependant, elle remarque, dans son comportement, certains symptômes : inhibitions diverses, timidité de tous genres, besoin angoissant de bien faire, trac, etc.

Le sentiment de culpabilité profond produit également des obsessions, des manies de la vérification, qui sont très éloignées de la cause réelle (et invisible). Voyez un cas en page 340.

De plus, le sentiment de culpabilité déclenche des comportements divers. Et c'est bien logique. Dès qu'il y a sentiment de culpabilité, il y a angoisse. Il est donc normal que la personne fasse n'importe quoi pour ne plus la ressentir. C'est alors que des comportements apparaissent, qui deviennent, très souvent, des modes de vie (à aspect " brillant " et positif, aussi bien que négatif).

Avant de parler de l'angoisse, je voudrais définir le but de ce chapitre. Nous verrons l'angoisse et les sentiments de culpabilité à travers un traitement analytique, en même temps que dans les comportements de la vie courante. Cela permettra donc à beaucoup de s'y retrouver, et par conséquent, de se voir dans une certaine mesure.

En outre, il faut se dire que l'angoisse n'est pas ce

que l'on en croit généralement. Dans la plupart des cas, elle n'a rien à voir avec les " crises > d'angoisse. Souvent inconsciente, elle est comme un climat profond qui stagne dans la personnalité.

** ** L'angoîsse

L'angoisse est le lac noir des névroses.

Elle apparaît le plus souvent:

0 quand il y a danger intérieur

0 quand il y a conflit, soit entre le conscient et l'inconscient, soit dans l'inconscient ;

0 quand la personne supporte un puissant dilemme, souvent sans le savoir.

Cependant, avant d'aller plus loin, voyons quelques généralités.

** ** L'ANGOISSE CLASSIQUE

Cette espèce d'angoisse est souvent consciente. Il s'agit d'une émotion, qui, caractérisée par l'idée d'un danger qui approche, par l'attente d'une catastrophe, peut être physique ou morale. Cette angoisse peut varier en puissance : elle va du malaise moral avec idées noires et inquiétudes vagues ; à l'autre bout de la gamme, nous trouvons l'angoisse terrifiante.

L'angoisse peut caractériser à elle seule une névrose c'est la névrose d'angoisse, la plus connue dans le public. Il suffira donc de la décrire dans ses manifestations principales. Mais il faut dire immédiatement que cette névrose d'angoisse est la souffrance psychique la plus grande et la plus insupportable. Une personne, souffrant d'une névrose d'angoisse, préférerait certainement qu'on l'ampute des deux jambes, plutôt que de continuer ce supplice inhumain.

La névrose d'angoisse procède souvent par crises. Elle évolue parfois vers un état habituel d'affolement. Que disent des personnes souffrant de névrose d'angoisse ?

- Quand je suis angoissé, on me donnerait une fortune que je serais incapable de faire un pas...

- Je me dis souvent que si mes crises d'angoisse devaient durer, je ne pourrais pas résister à me tuer.

Les crises s'annoncent ou sont soudaines. Le patient redoute alors le pire :

- C'est comme une catastrophe qui plane au-dessus de ma tête, avec une puissance telle que j'en suis anéanti. Je crois que je ne pourrai plus rien faire, que je vais devenir malade à jamais, que je perdrai mon travail, que je devien drai fou... Et plds, cela passe comme un cauchemar qui finit. J'ai alors une infinie sensation de revivre...

Ce sont également les manifestations somatiques:

- Je rougis, je pâlis, mon corps ruisselle, j'ai des spasmes viscéraux, digestifs. Ma respiration est fortement gênée. Mon coeur bat extrêmement vite. Souvent, je tremble de tous mes membres... (Il s'agit ici d'un tremblement émotif ; la crise est souvent suivie d'une asthénie générale due au surmenage émotif.')

Mais l'angoisse est parfois plus diffuse

- Je suis toujours tendu, dans l'attente de " quelque chose >. Quoi ? Tout et rien. Parfois, je panique, j'ai l'impression que tout va rater, que je ne suis plus bon à rien, que chacun me juge mal, que chacun m'en veut, etc. (Nous sommes ici dans l'angoisse liée au sentiment de culpabilité).

- C'est comme si j'étais toujours traqué par quelqu'un ou par quelque chose... C'est comme si " on > surveillait tous mes actes, comme si " on > allait me dire: " Tu n'as pas le droit de te reposer, tu n'as pas le droit d'arrêter, tu dois travailler sans trêve, tu as toutes les responsabilités du monde sur le dos... (ici, le " Sur-Moi " est au travail).

Notons que l'angoisse n'a rien à voir avec l'intelligence du sujet, ni avec sa volonté, ni avec sa situation objective :

- Je me dis souvent : qu'est-ce qui va m'arriver ? C'est comme si un danger, à la fois vague et puissant, flottait sur moi... Et cependant, je suis riche, j'ai une belle et solide situation, je n'ai pratiquement rien à craindre de l'avenir, et ma santé est bonne... Alors, pourquoi cette inquiétude permanente ? C'est affolant...

En effet, c'est affolant ; d'autant plus qu'il est très rare que t'angoisse se situe en surface. Neuf fois sur dix, il faut

en rechercher l'origine et la cause dans les profondeurs mconscientes de la personnalité.

Il existe également de très nombreux cas d'angoisse, localisés sur un objet dangereux.

- Dès que je vois une corde traîner sur une table, la peur me saisit... j'éprouve des impulsions soudaines qui me poussent à me pendre, ou à étrangler mon enfant... Et pou rtant je sais que je ne le ferai jamais. Mais ma peur est si forte que je dois cacher la corde.

Ou bien:

- J'éprouve t'angoisse (la personne devrait dire: la phobie) des microbes. Une personne tousse à dix mètres de moi, je cours me laver les mains. Je touche une clenche ? J'attends de pouvoir me laver les mains. En attendant, le n'ose plus me toucher le visage ni manger quoi que ce soit. Et mon angoisse s'étend à mon mari. Je me dis toujours: c S'est-il lavé les mains ? " Alors, l'emploie, en catimini, toutes les ruses imaginables: je lui demande, par exemple, d'aller chercher du charbon, quitte à jeter dans la poubelle ce qui reste dans le seau, ou tout autre travail qui l'oblige à se laver les mains... C'est ridicule, je le sais, mais je n'y

puis rien. Je ferais n'importe quoi pour échapper à cette angoisse...

Cette personne souffre d'angoisse, c'est évident, mais cette angoisse n'est que le symptôme extérieur de profonds sentiments de culpabilité.

C'est ainsi que dans de nombreuses phobies ou obses. sions du même genre, la personne essaie d'employer des " rituels magiques > contre son angoisse (en réalité, contre son sentiment de culpabilité) ; par exemple, elle regarde le Christ cent fois par jour, elle fait des signes de croix dans sa poche, elle tousse violenunent pour " rejeter le danger ", etc. Disons-nous bien cependant qu'il s'agit de personnes vivant tout à fait normalement, mais souffrant d'une névrose plus ou moins profonde.

D'ailleurs, si l'on songe aux milliards de personnes qui " touchent du bois "...

** ** L'ANGOISSE DES PROFONDEURS

Cette angoisse est sourde, diffuse. Elle est parfois totalement inconsciente.

Par exemple: le sujet peut éprouver certaines manifestations d'angoisse, telles que : diarrhée, besoin fréquent d'uriner, boulimie, fébrilité, hâte sans motif, trac subit, battements de coeur sans raison apparente, transpiration sans raison objective, etc. Cependant, neuf fois sur dix, si ces symptômes sont conscients, l'angoisse de base reste inconsciente. La personne n'a pas la moindre sensation d'être ou d'avoir été angoissée. Et c'est bien normal, si l'on songe que ce genre d'angoisse provient d'un dilemme profondément enfoui.

Voici quelques exemples, pris dans la vie courante

- Quand je pense avoir commis un impair, je suis " mal dans ma peau > pendant des heures, voire pendant des jours. Je me demande: " Lui ai-je dit au revoir convenablement ? Lui ai-je serré la main, ou l'ai-je oublié ? L'ai-je salué assez gentiment ? " Depuis des années, je subis ces ruminations après chaque visite importante que je fais... Je deviens tellement tendu que je ne résiste pas à téléphoner sous un prétexte quelconque ; je suis alors d'une prévenance exemplaire. Et je commence à me rendre compte que je téléphone pour montrer à quel point je suis soumis, et combien je désire être soulagé en entendant que mon interlocu-

teur ne m'en veut nullement...

Nous avons donc affaire ici à la réunion classique de l'angoisse et des sentiments de culpabilité.

1) La personne se sent coupable.
2) Elle a rapidement I'ùnpression qu'on la rejette.
3) Elle recherche et rumine les moindres événements qui peuvent être le point de départ d'une critique, d'un blâme, d'une mauvaise humeur de son interlocuteur.
4) L'angoisse apparaît.
5) Pour échapper à l'angoisse, la personne montre un comportement qui appelle la bienveillance et le pardon.
6) En entendant que son interlocuteur n'est pas fâché, la personne se sent pardonnée.
7) L'angoisse disparaît.

Et nous trouvons donc ici un mécanisme courant.

1) L'angoisse apparaît en même temps que la sensation d'un danger, d'une insécurité;
2) la personne cherche à se protéger contre cette angoisse et à retrouver une sécurité

3) elle emploie un moyen ou un comportement quelconque pour recouvrer cette sécurité
4) la sécurité retrouvée, la sensation consciente d'angoisse disparaît. (Mais il est évident que l'angoisse inconsciente continue &exister pour réapparaître à la moindre occasion).

Et à partir de cet exemple, voyons quelques autres cas.

Un homme dit :

Il n'y a rien que j'aime davantage que l'entente entre tous. Je suis profondément heureux quand je puis me réconcilier avec quelqu'un. Je suis sans rancune...

C'est vrai, ou c'est faux. S'il y a sentiment de culpabilité, c'est faux. Que se passe-t-il ? IU se passe que cet homme ne supporte pas d'être brouillé avec quelqu'un. La brouille fait apparaître en lui une angoisse ; elle signifie : " L'autre est fâché contre moi, et me rejette ". Il est donc heureux lorsque la réconciliation s'opère, mais pas pour les raisons qu'il donne. En réalité, il n'est pas heureux, il est soulagé ; parce qu'ü a l'impression d'être " pardonné " par l'autre. Cet homme ne peut donc pas éprouver de rancune : @ parce que la rancune ne ferait qu'entretenir une brouille éventuelle, ce qu'il ne supporte pas (puisque l'angoisse apparaît immédiatement).

Ici encore, nous avons affaire à la réunion de l'angoisse

et des sentiments de culpabilité. Cet homme est-il réellement tolérant? Non: inconsciemment, il est profondément agressif, estime avoir toujours raison, etc. Mais il joue le jeu de la tolérance (sans le savoir). Il se montre tolérant, parce que cette attitude lui permettait d'être " bien vu >, et d'être admiré pour son " caractère parfait "'. Il évite donc ainsi d'être critiqué... et par conséquent, échappe à l'angoisse.

Voici encore quelques exemples, pris parmi les plus courants. Ils permettront à beaucoup de personnes de prendre conscience de certains mécanismes déjà relativement profonds, et, en tout cas, extrêmement répandus. D'ailleurs, dans ces exemples, l'angoisse et le sentiment de culpabilité se donneront également la main.

Des personnes disent...

Je possède une voiture. Je sais qu'elle ne perd pas

1. Voyez Partait de prier d'itre imparfait, page 371.

d'huile. Cependant, chaque jour (et même deux fois par jour), je vérifie le niveau. C'est plus fort que moi; si je ne réalise pas cette opération, je me sens mal à l'aise en roulant. On pourrait me dire que c'est parce que je crains d'abimer le moteur, mais je sens que ce n'est pas cela du tout. Il y a en moi quelque chose qui me dit: " Tu n'as pas fait ce que tu devais faire... ".

- Je vis seule. Je possède certains revenus qui me per.-mettent de faire ce que je veux. Je puis donc, si je le désire, me lever à dix heures du matin, comme à cinq. Or, chaque jour, je me lève à six heures. Il m'est impossible de rester plus longtemps au lit. Je me sens coupable si je me repose davantage. Dans la journée, si je prends quelques instants de repos, j'ai l'impression de mal faire. J'ai la sensation que quelqu'un va me le reprocher...

- Si l'épicier du coin est de mauvaise humeur, je crois immédiatement qu'il,m'en veut. Je me sens alors mal à l'aise, je rumine, je suis distrait. Souvent, je donne un coup de téléphone pour passer une commande importante...

Tout en répétant ce qui fut déjà dit, divisons ces mécanismes en quatre points principaux :

1) une sensation d'insécurité apparaît, devant telle ou telle circonstance l'angoisse monte ;

2) un sentiment de culpabilité localisé émerge de l'in-

conscient ;

3) la personne fait " quelque chose " pour retrouver une sensation de sécurité ;

4) l'angoisse disparaît.

Prenons le dernier cas : celui du monsieur et de son épicier.

1) L'épicier semble (ou est réellement) de mauvaise humeur ; cette mauvaise humeur " met en route " le sentiment de culpabilité dont souffre la personne.

2) Une insécurité apparaît (" Est-ce que mon épicier m'en veut ? "). L'angoisse suit immédiatement.

3) La personne va donc essayer de retrouver la sécurité: elle téléphone à l'épicier pour passer une commande importante. Tout d'abord, parce que cette commande importante est censée lui accorder la " reconnaissance " de l'épicier. En réalité, ce Monsieur recherche la " bienveillance " du Père... et l'épicier est à mille lieues de soupçonner son

rôle symbolique! La personne éprouve la sensation d'être " bien vue ". En même temps, cela lui permet de vérifier, au téléphone, si l'épicier n'est " plus fâché > (= si son " Père " ne va pas le castrer).

4) La personne a l'impression d'être pardonnée (par son Père, par l'Autorité) ; la sécurité réapparaît ; l'angoisse disparaît.

Nous voyons donc ici une chose très importante. La personne angoissée et culpabilisée a besoin d'une protection immédiate contre son angoisse et contre sa culpabilité. Et ici, deux points sont très importants :

1) Puisque le sentùnent de culpabilité et l'angoisse sont perrnanents, le besoin de sécurité est permanent également. On voit immédiatement que cette personne va adopter, pendant toute sa vie parfois, des comportements et des façons de vivre qui lui permettront d'échapper à l'angoisse et de ne pas se sentir coupable (la peur de l'Autorité sera projetée sur n'importe qui ...) ;

2) Si le mécanisme de sécurité " rate ", l'angoisse augmente. Par exemple, si au cours de la commande téléphonique, l'épicier s'était montré désagréable, la personne n'aurait pas eu la sensation d'être pardonnée ; et son angoisse aurait pris des proportions plus vastes.

Il faut donc toujours se poser ces questions importantes Quelles sont les sécurités employées par telle personne ?

Sur quelle sécurité repose l'équilibre de cette personne ? Quels sont les moyens employés pour échapper à l'an-g-oisse ?

Reprenons maintenant le cas de Pautomobiliste qui vérifie trop fréquemment l'huile de la voiture.

Quelle est son angoisse ? A première vue, on pourrait croire qu'il craint d'abîmer sa voiture. A seconde vue, cela ne tient pas du tout. Et on pourrait décomposer cet exemple en quatre points :

1) Si je ne vérifie pas l'huile de la' voiture une fois par jour, j'ai l'impression de n'être pas en règle ;

2) Devant cette impression de n'être pas en règle, une angoisse apparaît ;

3) Je dois rechercher une protection et une sécurité contre cette angoisse

4) Je dois donc vérifier et revérifier le niveau d'huile de la voiture.

Ici, une question se pose : Cet automobiliste doit être en règle envers QUI? Evidemment, avec quelque chose qui se trouve en lui. Et ici, nous retombons dans le Sur-Moi, dont j'ai parlé longuement en page 246. Il y a en cette personne un réseau de culpabilité inconsciente qui l'oblige à toujours rendre des comptes à tout le monde... à commencer par le gendarme féroce qui se trouve en lui.

Cet automobiliste est donc affligé d'une manie et d'une obsession (en petit). Et nous voyons - une fois de plus - que cette manie n'est qu'un symptôme reposant sur des sentiments de culpabilité profonds.

** ** Quand on verrouille la portes de l'angoisse

Avant d'aller plus avant (et étant donné ce que nous venons de voir), il serait intéressant de détailler certaines

formes d'angoisses très courantes.

Rappelons-nous que angoisse = danger profond conflit = tiraillement dilemmes inconscients = insécurité.

Répétons-le : l'angoisse est souvent inconsciente. Elle produit des mécanismes de sécurité (souvent inconscients également, du moins en grande partie).

Dans le tableau qui va suivre, fi est certain que beaucoup de formes d'angoisses se recoupent. Certaines d'entre elles seront d'ailleurs développées dans des cas particuliers, plus loin. De même, nous verrons également des cas spéciaux (concernant notamment le complexe d'OEdipe et de Castration). Plus loin, nous examinerons la culpabilité enfantine, point de départ d'angoisses profondes et permanentes.

Voici donc une série d'angoisses courantes, et de sécurités névrotiques déclenchées contre elles. N'oublions pas, comme je l'ai déjà dit, que la plupart de ces comportements envahissent la vie tout entière, sans que le sujet - très souvent - en ait la moindre conscience. Et il est évident que ce tableau schématise des comportements souvent interchangeables.

Formes d'angoisses profondes	és contre rangoisse
Avoir peur de	Tout faire pour
	être bien vu
	éviter tout impair
	paraître parfait
	sembler inattaquable
être rejeté	cacher ses moindres défauts (ou
être abandonné	les " étaler " sincèrement pour
être toléré	être adrniré)
être critiqué	charmer
être blâmé	attirer la bienveillance
être mal jugé	garder une courtoisie inattaquable
n'être pas aimé	n'être jamais agressif, jamais en
paraître imparfait	colère, jamais méchant
paraître agressif	ne jamais s'opposer ni contrarier
	se montrer bon, tolérant, diplomate
	rechercher la sensation d'être aimé,
	accepté, jamais attaqué, toujours
	pardonné.
n'être pas le meilleur	
de tous	paraître parfait, désinvolte, intehi-
n'être pas le premier	gent, modeste, compréhensif,
en tout	admirable, brillant.

avoir tort avoir raison à tout prix
éviter toute erreur
garder un faux calme, une, fausse

être soi-même désinvolture ; rigidité ou sem-
être spontané blant de je-m'en-fichisme
prôner la volonté, la raison rigide
mépris des instincts.

suivre la route du " devoir "
rester au " garde-à-vous " mental
devant autrui
n'être pas en règle justifier ses actions, rendre des
comptes
vérifier à outrance certaines actions
(manies, obsessions).

" amadouer " autrui
masochisme
restreindre sa vie et ses besoins
se soumettre à l'avis d'autrui
peur de solliciter (et orgueil)
se minimiser
s'affîrmer infatuation de soi
(voyez " castration ") rester en état d'infériorité ou

d'échec
prôner la modestie
être " timide "
rechercher la bienveillance et la
protection
" choisir > les postes subalternes.
avoir des preuves permanentes et
exagérées d'affection ou d'amour

n'être pas aimé régler son comportement sur celui
des autres
ne jamais s'affirmer
terreur de ne pas plaire.
don juanisme, peur des femmes

peur de l'autorité
être bien vu par toute autorité
soumission agressive
fén-ùnisation (pour l'homme)
masculinisation (chez la femme)
besoin inconscient de l'échec
masochisme et soumission à l'Au-

être castré torité
(voyez ce point très homosexualité latente
important en page domination agressive sur les au-
405) tres (sadisme)
altruismes exagérés, besoin de la
souffrance idéalisée (en réalité
mépris des autres)
tout faire pour les autres, et rien
pour soi
peur d'être c roulé " et besoin de
" rt)uler " les autres (certains

hommes d'aff@es)

admiration de l'agressivité et, par-
fois, de la mauvaise foi
besoin impérieux de dépasser les
autres
mépris pour la faiblesse des autres
(en réalité : pour la sienne, projetée
sur autrui).

Nous voyons ainsi, en observant ce tableau, des millions de vies résumées en quelques lignes...

Parfait, de peur d'être imparfait

Bien que j'aie parlé du " perfectionnisme " dans mon premier ouvrage', je crois nécessaire de le reprendre sous un tout autre angle ; fi s'agit en effet d'un mécanisme très répandu de défense contre l'angoisse. C'est une défense sociale : il est donc logique que le perfectionnisme soit aussi courant que les rapports humains.

Chacun, normalement, préfère être aimé plutôt que détesté. Chacun préfère être admis dans un groupe plutôt que d'en être rejeté.

De plus, la peur d'être solitaire, abandonné, séparé des autres, est, probablement, la plus puissante qui hante l'être humain.

C'est à partir de cette angoisse que le perfectionnisme se développe (il s'agit, au fond, de l'angoisse de l'enfant qui craint d'être abandonné par ses parents et de se retrouver seul dans un monde hostile et dangereux).

Le sentiment de culpabilité donne la sensation profonde d'être " en faute ". D'un côté, la personne qui souffre de sentiments de culpabilité peut s'adresser à elle-même les reproches les plus grands. Mais, d'autre part, elle ne supporte pas que autrui (même un ami) mette quelque chose en doute en ce qui la concerne. Il y a donc ici une grande contradiction, bien compréhensible d'ailleurs.

Une personne qui souffre de sentiments de culpabilité dépend de l'opinion des autres. Elle vit en fonction de ropinion des autres. Elle éprouve immédiatement de l'angoisse si elle croit qu'on a d'elle une -pinion défavorable.

Un homme dit:

1. \'oyez l,es prodigieuse Victoire de la psychologie mode>-ne, page 78,

- C'est tout de même extraordinaire qu'une mauvaise opinion qu'on puisse avoir de moi me plonge dans un tel malaise ! Et cela, qu'il s'agisse d'un de mes employés, aussi bien que de mon chef. Je sens alors que je ferais n'importe quelle platitude pour n'avoir plus cette impression d'être mal jugé.

Une autre personne dit:

- J'en suis malade, dès qu'on semble mettre en doute mon intelligence.

Mais cette personne, qui voit déjà plus clair, continue :

- Au fond, ce que je désire, c'est qu'on m'admire. Si on ne m'admire pas, je me sens anxieux en me demandant pourquoi et en quoi j'ai démérité...

Cet honune met le doigt sur un mécanisme important. Au fond, il ne désire pas être admiré! Mais il a peur d'être méprisé. Nous allons voir pourquoi.

Puisqu'une personne atteinte de sentiments de culpabilité craint d'être critiquée et blâmée, elle va évidemment tout faire pour n'être pas blâmée. Elle développera un comportement qui la mettra à l'abri de toute critique ; donc : de

l'angoisse.

La personne essaie alors de se montrer aux autres sous un aspect tellement parfait qu'elle en devient inattaquable. Inconsciemment, elle se dit: c A aucun prix, je ne veux être démasquée. Si je suis démasquée, on va me voir telle que je crois être. Si on me voit telle que je suis, on ne m'aimera plus; on me rejettera ". Et le raisonnement continue : " Je dois me montrer sous un aspect tel qu'il devienne impossible de me critiquer ". Et la personne, petit à petit, échappe à l'angoisse grâce à son aspect de perfection.

Des milliers de formes de perfectionnisme sont possibles. Elles sont parfois grossières, parfois extrêmement subtiles. Par exemple, on peut se montrer parfaitement cultivé, parfaitement intelligent, parfaitement poli, parfaitement gentil (c'est-à-dire éliminer toute agressivité qui risquerait d'être mal vue) ; on peut se montrer parfaitement courtois, parfaitement instruit (et jouer la comédie si en ne l'est pas), très bon, très modeste, très calme, très compréhensif, etc.

Enfin, on peut se montrer parfaitement... tout ce qu'on veut. Le but - je le répète : être inattaquable et aimé. Sous

Sous-entendu: " Regardez comme le suis partait; donc ne m'en veuillez pas, aimez-moi, ne me rejetez pas... "

Il est certain qu'on pourrait multiplier les exemples à l'infini. Le perfectionnisme représente un dispositif de défense parfois formidable. C'est souvent toute une vie qui se bâtit, seconde après seconde, dans le but &être bien vu, par n'importe quel moyen.

Le perfectionnisme, à son tour, engendre de Pangoisse. La peur d'être critiqué ou d'être blâmé est permanente l'angoisse qui en dépend est permanente également, et la moindre faille dans le comportement peut engendrer des angoisses et des ruminations mentales. Ce qui signifie que la forteresse est sans cesse menacée, et que le ciment qui tient les briques doit être renouvelé chaque jour. Et cela coûte beaucoup d'énergie. Car le perfectionnisme produit un surmenage émotif d'autant plus considérable qu'il est inconscient. En société, une personne perfectionniste est toujours aux aguets, se surveille toujours, n'est jamais elle-même ; elle cherche sans cesse, inconsciemment, de quelle façon elle pourrait se présenter sous son aspect le moins défavorable. Pas conséquent, il y a

blocage de toute spontanéité. La fausse personnalité est permanente, avec inhibitions, angoisses, trac ; etc.

Répétons donc que le perfectionnisme est le dispositif de défense le plus employé, sous des formes diverses, parce qùü protège contre une angoisse humaine puissante (être rejeté et abandonné).

D'ailleurs, comme toute névrose, le perfectionnisme ne naît pas en un jour. Il se développe souvent à partir d'édu-

- cations qui produisent les sentiments de culpabilité. Ici également, rien n7est en surface, et la guérison dépend des prises de conscience que l'on peut faire pendant un travail psychanalytique.

Nous avons vu, déjà, divers cas de perfectionnisme. En voici un autre qui, à partir du perfectionnisme, s'enfonce vers le complexe dOEdipe, le Masochisme et l'Angoisse de Castration, situations très courantes (sous de nombreuses formes possibles).

Un " hrmmt amond "

Mr L., quarante-cinq ans, marié, un enfant, souffre de

sentiments d'infériorité, de trac paralysant, d'agitation, de fatigue extrême, d'angoisses.

Il dit :

- Je suis épuisé par mon travail de bureau ; je fais beaucoup d'heures supplémentaires, et...

- Ces heures supplémentaires sont indispensables ?

- Oh, voyons, absolument 1 J'ai un poste de confiance. Je suis l'adjoint immédiat du ' directeur 1 Mais, évidemment, cela m'oblige à rentrer assez tard chez moi. Ce qui fait que mon ménage ne va pas toujours très bien.

Un fait, pourtant surprend Mr L. :

Ce que je ne comprends pas, c'est que je suis toujours agité dans mon travail. La fatigue ? Mais je ne crois pas; c'est toujours comme si j'avais le diable à mes trousses. Alors, je me disperse dans dix travaux différents, et n'en termine aucun... du moins comme je le voudrais... Et puis, cette angoisse qui est presque permanente...

Qu'avons-nous jusqu'à présent ?

0 heures supplémentaires 0 épuisement 0 agitation et dispersion 0 angoisse... c'est-à-dire pas grand-chose de précis.

I:analyse commence normalement. Mr L. ne manque

pas une séance, et cela, malgré le travail qui l'accable.

Cependant, Mr L. dit:

- Quand j'entreprends quelque chose, je le fais loyalement et jusqu'au bout. Je collabore à fond. C'est comme au bureau: même malade, j'arrive à Vheure habituelle.

En réalité, Mr L. arrive toujours un quart d'heure avant son directeur. Afin que tout soit prêt avant l'arrivée du personnage principal ? Pas du tout: pour que le directeur constate que, chaque jour, son adjoint est au poste avec une loyauté et une ponctualité parfaites. Dévouement ? Voyons la suite.

- Moi, dit Mr L., je suis un homme sur qui on peut compter.

C'est vrai, mais nous allons voir que les motivations sont fausses. Et que ce n'est pas pour rien que l'angoisse est toujours présente...

Un jour, le poste de directeur est vacant. Immédiatement, Mr L. se démène... mais pas pour lui. Non pas pour obtenir ce poste, qu'il a pourtant mérité, mais pour un autre candidat de valeur.

1- Vous comprenez ? dit Mr L. Ma santé ne me permettait pas de devenir directeur général. J'ai préféré que ce soit un autre, dont je resterai l'adjoint. Alors, j'ai appuyé sa candidature à fond...

J'apprendrai plus tard qu'il appuyait surtout cette candidature quand le nouveau directeur pouvait le savoir. Obséquiosité ?. Flatterie ? Nullement.

Voilà donc le nouveau directeur installé ; et Mr L. reprend, avec le même zèle, son rôle d'adjoint indispensable, brillant, mâchant la besogne du directeur, etc.

Un jour, Mr L. très crispé dit (et ceci résume le tout...

- Vous savez, j'ai beaucoup réfléchi. J'ai essayé de le faire loyalement. Je me suis rendu compte que je fais des heures supplémentaires parce que je n'ose pas partir à l'heure...

- Et votre directeur part à l'heure, lui ?

- Oui, toujours. Mais je m'arrange pour qu'il soit au courant de mon travail du soir. Je dépose une lettre sur son bureau, ou un mot, ou quelque chose de ce genre... Mais pourquoi est-ce que je n'ose pas partir à l'heure ?

- Pour la même raison que celle qui vous fait arriver un quart &heure trop tôt le matin...

Ce qui est inconscient
Mille petits " trucs " pour qu'on constate que Mr L. est loyal et dévoué ; par exemple, lorsqu'il dit à son directeur : " En arrivant hier à sept heures, je... ", alors que les bureaux ouvrent à neuf heures et qu'il est arrivé à huit heures et demie. Mr L. sait qu'il ment, mais cela ne va pas plus loin. B ne sait que très vaguement qu'il cherche à " se faire valoir ".
Agressivité refoulée.

A condition qu'on le sache e
pour la loyauté) ; ce qui lui donne

Que se passe-t-il ?
Ce qui est apparent
Loyal

poli

Modeste

Très " collaborant "

Effacé et timide

Mr L. dit un jour
- Cela fait cinq ans que je n'ai plus demandé d'augmentation... Ma femme me poussait à le faire, et je lui

répondais que je gagnais suffisamment pour ce que je faisais. Mais je vois maintenant que c'était une belle frime C'est encore très vague... mais je sens que c'est comme si je n'avais pas droit à mon traitement (assez élevé) et que je ne mérite pas mon argent... Au fond, je travaille tellement pour me donner l'impression que j'ai largement payé ce qu'on m'offre à la fin du mois...

Nous sommes donc dans un cas de perfectionnisme dont les aspects sont : être un second parfaitement dévoué, parfaitement loyal, inattaquable dans aucun domaine @ce qui permet à Mr L. d'échapper à l'angoisse d'être rejeté et à l'angoisse de la compétition).

Mais, de plus, nous sommes dans une situation oedipienne (voyez ce très important problème plus loin). En se montrant tellement dévoué, tellement " homme-de-confiance ", Mr L. se place sous la protection bienveillante de son " Père " (le Directeur). Mr L. est atteint également d'Angoisse de Castration (page 405). Il craint l'Autorité ; par son attitude, il essaie d'obtenir les faveurs de cette Autorité (pour n'être pas castré). Il s'agit, en fin de compte, d'un problème de masochisme (se mettre en dessous, se diminuer, se déviriliser, éviter la compétition, se soumettrez etc.) sous des dehors brillants (loyauté, ponctualité, travail exemplaire, etc.).

Mr L. est donc dans le cas du " parfait soldat ", que nous verrons plus loin, et dont le dévouement parfait à la Patrie et à ses Chefs, cache la même angoisse de Castration...

Mais il est certain également que, sans psychanalyse, Mr

la sensation d'être admiré donc accepté.

Farouchement indépendant et hostile.

Il s'efface afin de ne pas entrer en compétition. Il s'humilie pour être pardonné.

L. serait resté " parfait subalterne " (de plus en plus angoissé) jusqu'à la fin de sa vie...

** ** Le lac noir

On voit donc que le problème de l'angoisse et de la culpabilité est capital. L'angoisse et la culpabilité sont les grands responsables dès qu'un être humain quitte ses rails (et cela, souvent dès l'enfance). Le problème de l'angoisse est capital également pour les parents ; soit qu'ils soient angoissés eux-mêmes (rien n'est plus " contagieux " que l'angoisse), soit parce qu'ils doivent connaître les grands mécanismes de l'angoisse chez l'enfant et chez l'adulte. Cai si le nombre des enfants névrosés est incalculable, le nombre des parents névrosés l'est autant. Il y a ici un trè5 important problème de prévention et de prophylaxie.

Mais pour cela, il faut que de plus en plus, se répande la psychologie des profondeurs. Ce n'est pas pour demair sans doute ; et il y aura encore, en attendant, beaucoup dc vaisselle humaine brisée.

** ** Le bout du nez n'est pas le bout du monde

Ce que j'ai dit au début de ce livre demeure vrai. Il n'3 aura ici aucun " petit conseil " pour combattre l'angoisse Car l'angoisse n'est jamais une mousse superficielle. Elle st situe toujours dans les tréfonds de la personnalité, mêmt lorsqu'il s'agit d'une crise d'angoisse : celle-ci n'étant qut la traduction d'un trouble profond. Certaines technique! (relaxation, yoga, etc.) sont souvent précieuses. Je n'er parlerai pas ; puisque l'ennemi se cache souvent au fonc de l'inconscient, c'est là qu'il doit être déniché.

De même, lorsque l'angoisse est forte, le médecin pres. crit des tranquillisants. Il a évidemment raison ; les tran. quillisants sont probablement un des médicaments les plu! précieux de la chimie moderne.

On sait que les tranquillisants ont envahi le monde. E@ cela fait dire parfois que ceux qui se bourrent de tranquil. lisants manifestent une " lâcheté " devant la vie. C'es absurde. Qu'il y ait peur devant l'existence, oui ; lâcheté non. Lâcheté ne signifie rien ; ce n'est qu'un mot creux, 1,@

traduction d'un symptôme. On ne condamne pas un symptôme. Cela reviendrait à porter un jugement sur du vent. Lâcheté signifie peur et fuite. Mais qui aurait, raisonnablement, envie d'avoir peur et de fuir? La peur et la fuite signifient qu'il y a une cause et qu'il faut la rechercher. C'est comme si on condamnait quelqu'un à boiter parce qu'une jambe est trop courte.

Il est beaucoup plus logique de se dire : " J'ai peur, je suis angoissé, et tous mes efforts doivent tendre vers la cause de cette peur. Cette cause démasquée, je n'aurai plus peur "'.

Car on oublie trop souvent encore que le cerveau n'est qu'un viscère comme un autre, et qu'il a bien le droit, lui aussi, d'avoir des interférences ou des pannes de courant.

Dans le ciel noir de la névrose, l'angoisse est un mastodonte, souvent invisible (parce que inconscient), mais agissant d'autant plus à l'aise'.

L'angoisse présente dix mille visages ; aucun n'est clair. Et quand un être humain la rencontre, il prend la fuite et cherche à s'en protéger. Nous l'avons vu également. L'être humain développe alors toute une série de fausses personnalités qui, à première vue, peuvent parfois sembler très authentiques et très belles. C'est alors comme une eau dangereuse qui se cacherait sous un jardin fleuri.

Et il est rassurant de savoir que la psychanalyse réussit à élinùner la plupart des formes d'angoisse.

** ** L'angoisse pendant une psychanalyse

Pendant une psychanalyse, le patient se comporte comme il le fait dans sa vie quotidienne. Cependant, ses comporte-

ments sont ramassés, cristallisés, synthétisés, pendant ses séances d'analyse. Il est évident que, durant une analyse, les motifs d'angoisse sont extrêmement nombreux. En principe, le patient doit se montrer tel qu'il est. Il doit se mettre à nu. Il doit cesser de jouer un rôle, et essayer d'être lui-même dans toute l'acception du terme. On voit déjà que c'est un premier motif d'angoisse - parfois très forte. En effet, supposons un patient qui souffre de l'angoisse permanente d'être mal vu, d'être mal jugé, d'être rejeté,

l@ Voyez l.a prise de conscience, page 226.
2. Voyez la médecinc psycho-somatique dans Les prodigieuses tictoires de la psychologie moderne, page 292.

etc. On comprend fort bien que, pendant toute une partie de l'analyse, l'angoisse sera au rendez-vous. Ce patient (par exemple) va " tricher ", essayer de se faire " bien voir " par son analyste. Il passera à côté de lui-même. Il refusera (consciemment ou inconsciemment) de se montrer tel qu'il

est. En même temps, une tension apparaîtra en lui ; tension produite par le désir conscient de se montrer tel qu'il est, et la peur inconsciente de se faire mal voir. Un autre exemple : l'hostilité que le patient peut ressentir envers son analyste produit souvent de très fortes angoisses.

L'angoisse apparaît aussi en même temps que les résistances. Elle apparaît également quand des mécanismes de

securité névrotiques sont approchés ou touchés. Même chose lorsque certains aspects de la personnalité du patient sont mis à jour, aspects que le patient préférerait ne jamais apercevoir.

Mais - paradoxalement - l'angoisse apparaît également en même temps que les premières guérisons. Je l'ai déjà montré. C'est une véritable " angoisse de la liberté ". C'est le passage du stade infantile au stade adulte. C'est la sortie de prison vers la liberté : une liberté inconnue, jamais abordée. Et on comprend fort bien que l'angoisse apparaisse lorsqu'il faut abandonner ses sécurités, ses abris, ses béquilles, ses préjugés, ses carapaces, ses vieux manteaux. C'est alors la même angoisse qui saisirait un adolescent quittant la maison familiale qui le protégeait, mais restreignait sa liberté, pour faire ses premiers pas d'homme adulte dans une vie libre et relativement dangereuse.

Les solutions les plus; fréquentes contre l'angoisse

** Trois solutions sont couramment employées contre l'angoisse :

1) tout faire pour la garder enfouie et essayer de trouver un mode de vie qui la fasse oublier (c'est ce que nous avons déjà vu et verrons encore) ; dans le même ordre d'idées, la personne angoissée emploie des tranquillisants, se lance dans un travail acharné, va au cinéma cinq fois par semaine, voyage, sort, se distrait, boit, etc. Ici, le mot d'ordre est donc . tout faire pour empêcher l'angoisse de se manifester ;

2) on peut essayer de sublimer l'angoisse. Par exemple,

sous la pression de l'angoisse, une personne peut se lancer dans une profession artistique, dans des activités altruistes, dans de grandes explorations, de grands voyages, etc. Il est

donc toujours difficile, lorsqu'il s'agit d'actions qui semblent positives, de voir ce qui est réalisé sous le poids de l'angoisse, ou non ;

3) on peut extirper l'angoisse et vider le lac empoisonné queue représente. C'est ici qu'entre en jeu la psychanalyse.

** ** Volonté contre angoisse ?

En général, la volonté ne peut rien contre l'angoisse. Tout ce que l'on peut faire, c'est essayer de se convaincre qu'il n'y a aucune raison d'être angoissé. Et, neuf fois sur dix, cela ne sert à rien ; l'angoisse continue, exactement comme si on n'avait fait aucune tentative contre elle.

Et c'est bien compréhensible. La volonté et l'effort (conscient et volontaire) se situent sur le plan conscient. L'angoisse, elle, se situe sur le plan inconscient. Ce n'est donc pas en tapant du pied sur le sol qu'on fera bouger un bloc de pierre se trouvant à cent mètres de profondeur. D'ailleurs, on rencontre souvent des personnes angoissées qui possèdent une personnalité et une volonté très fortes. Et cependant, ces qualités ne peuvent rien contre leur angoisse, pour les raisons que je viens de dire.

Ce qu'il faut donc dire et répéter cent fois, c'est que l'angoisse se situe toujours en profondeur, jamais en surface. C'est la raison pour laquelle la psychanalyse est, en général, le traitement idéal.

Mais il est évident que, tant que l'on croit que la volonté peut éliminer les angoisses profondes, le patient se trouve plongé dans un état de solitude, d'incompréhension et de révolte puissantes puisque l'entourage - par ignorance, bêtise ou mcompréhension - assonme la personne angoissée de recommandations qui font plus de mal que de bien,
et qui ne réussissent qu'à plonger le patient dans des angoisses et des crispations plus fortes encore.

Et c'est ici que les marchands d'illusions et de " petits conseils " ont, une fois encore, beau jeu.

** ** ** mrq LES GRANDES SOURCES DE L'ANGOISSE

Nous avons déjà vu combien variés sont les genres d'angoisse, et combien nombreux sont les comportements de défense que l'on adopte (malgré soi) contre elle. Nous avons vu également comment les mêmes symptômes peuvent se retrouver dans des névroses différentes (rien ne doit être pris de façon rigide, stricte ou localisée). Voyons

maintenant quels sont les principaux points de formation de l'angoisse.

** ** La laitissanee, les premiers âges

Nous touchons ici un des moteurs principaux de la vie humaine. Banalement parlant, tout homme recherche le bonheur ou, du moins, une existence comportant le moins d'épines possibles. Dans l'idéal, quel honune ne possède le désir nostalgique d'un Paradis où tout est chaleur, douceur, paix ?

D'autre part, combien nombreux sont les hommes hantés par la peur de la vie (avec tous les replis sur soi que cela suppose, comme si l'homme reprenait, mentalement, la position repliée du foetus) ; ou par la peur de la mort (avec de nombreuses activités débordantes pour y échapper) ?

Le fond du problème est simple. Et le problème de l'adulte reste celui du petit enfant : ou bien " retourner chez maman > si la vie est trop dure ; ou bien, " se séparer " et " se détacher " de maman pour accomplir une vie personnelle, libre, autonome (à condition que cette autonomie soit

authentique et que la vie hyper-individuelle ne devienne pas une fuite devant l'angoisse).

En page 267, nous avons vu t'angoisse de la naissance. Je la rappelle rapidement : le foetus, possédant un psychisme inconscient, baigne dans le ventre de la mère. L'organisme

du foetus nage dans la béatitude. Puis arrive l'instant de la naissance : l'organisme du jeune enfant est projeté brutalement dans un monde aux réalités gigantesques. C'est la sortie du Sein Maternel. Le Sein Maternel était le paradis. La naissance est le paradis perdu. Immédiatement, apparàit inconsciemment une nostalgie profonde de la Mère, de l'Inconscient, de la Mort, de l'obscurité chaude et douce où tout était donné sans que rien fût demandé. Cela, marquant à tout jamais le psychisme humain.

On voit donc immédiatement l'importance capitale du symbole de la Mère, qui peut se projeter sur tout ce qui accueille, tout ce qui donne la douceur et la paix: la Femme, la Terre-Mère, la Patrie, l'Eglise, certains pays lointains, certaines villes accueillantes, la mort douce, le

sommeil, etc.

On peut donc dire que tout commence bien, dès l'entrée dans la vie, puisque cela débute par le grand " traumatisme de la naissance " !

A la naissance, l'organisme sans défense du nouveau-né reçoit donc un choc violent. Pour Rank, il s'agit de l'expérience humaine la plus angoissante qui soit. On le comprend fort bien, puisque l'organisme du nouveau-né passe d'une situation extrêmement heureuse à une situation douloureuse. Il y a donc rupture d'équilibre, douleur psychique, angoisse. On connaît la disposition à l'angoisse qu'ont les enfants. Pour Rank, elle a sa source dans le traumatisme de la naissance. L'enfance entière est nécessaire pour arriver à surmonter ce traumatisme. Pour Rank, les névrosés sont ceux qui n'ont pu accomplir cette tâche avec succès, et qui restent plongés dans des infantilismes qui sont, au fond, le besoin permanent de " retourner chez maman ".

0 Voici le rêve d'un patient.

Je m'étais disputé avec ma femme ; j'ai quitté la maison et je suis entré dans une église dans laquelle il y avait une immense couche; le ciel de lit était de velours

pourpre et chaud. L'église était obscure ; il y avait des lys qui sentaient fort. Je me suis couché sur le lit et me suis endormi...

Dans la situation actuelle, et suite aux associations d'idées de ce patient, le rêve signifiait

le patient a été confronté avec les réalités et les responsabdités adultes (il s'est disputé avec sa femme)

le patient a fui ces réalités adultes (il a quitté la maison) ;

- il a pénétré dans un lieu clos, aux voûtes sombres, dans un lieu qui accueille ; il est retourné vers " notre Mère " l'Eg@e qui l'a recueilli en " son sein " (il est entré dans une église)

le Sein Maternel était accueillant, chaud, capitonné (un immense lit, un ciel de lit de velours pourpre et chaud) ;

il y retrouve son enfance ; il y retrouve également l'accueil sans condition de la mère, qui devient ici une véritable " Vierge Marie > (les lys) ;

- il se réfugie dans le Sein Maternel, il s'endort dans le giron de la Mère, il redevient comme un foetus béatement heureux (je me suis couché sur le lit et me suis endormi).

** ** L'angoisse de la séparation

Nous savons que se sentir séparé, rejeté, abandonné, solitaire, est une des angoisses les plus puissantes qui puissent saisir un être humain. Nous avons vu également à quel point ces êtres humains font tout pour être acceptés, pour n'être plus séparés, pour n'avoir plus la sensation d'être rejetés par les autres.

Ici également, Rank a étendu le problème. Il a mis fortement l'accent sur la naissance, qui représente une séparation de l'organisme de l'enfant d'avec l'organisme de la mère.

La notion de séparation est extrêmement importante pour Porganisme et le psychisme humains. A elle seule, elle est génératrice d'angoisses considérables.
Car il y a un monde entre les situations suivantes

Situations normales	Situations d'angoisses
- se séparer volontairement et accomplir son chemin de façon autonome (à condition que cette autonomie soit authentique, et non une révolte ou un désespoir) ;	se sentir séparé des autres
- être seul	- se sentir seul et abandonné ;
- se retirer volontairement et authentiquement.	- se sentir rejeté par les autres.

On voit ainsi se dessiner les étapes normales du développement de la personnalité:
a il y a, tout d'abord, séparation de l'organisme de l'enfant d'avec celui de la Mère ;

0 le sevrage constitue un second traumatisme, moins important en soi ;
la séparation d'avec la Mère doit devenir psychologique.

Il 9

C est la conquête de l'indépendance, que l'enfant doit accomplir peu à peu. Cette conquête de la personnalité autonome est difficile, très lente. En effet, l'enfant, puis l'adolescent, sont possédés par la tentation fréquente de c retourner en arrière " (vers la Mère). On comprend donc que chaque étape vers l'indépendance (et cela, de la naissance à la mort) doit être conçue comme une séparation d'avec une phase antérieure de la vie.

Notons ici, en passant, que beaucoup d'enfants, d'adolescents et d'adultes se sentent coupables de se séparer de leur mère et de l'" abandonner " (sur laquelle ils projettent souvent leur propre angoisse d'être abandonnés). C'est alors que des troubles et des névroses apparaissent, avec l'insécurité et l'angoisse qui s'y rattachent. Cela se rencontre fréquemment lorsqu'un mariage est envisagé (par exemple).

** ** Angoissés et coupables dg exister..

Voici un immense défilé : celui des gens qui vivent avec la sensation permanente d'être peu de chose ou de n'être rien. C'est le défilé des gens' qui se sentent à peine tolérés, séparés des autres. Ils ont l'impression de n'être à leur place nulle part. Ils se sentent coupables (et mal à l'aise, angoissés), chaque fois qu'ils émettent un avis personnel, chaque fois qu'ils entrent en opposition avec autrui (inférieurs ou supérieurs). lis vivent avec la sensation d'être des enfants au milieu d'Autorités supérieures.

Ils ne peuvent aimer ; comment le pourraient-ils, puisqu'ils croient que nul ne peut les aimer ? Ils sont plongés

dans des sentiments d'infériorité, dans une angoisse sourde et permanente. Ils éprouvent un malaise profond quand autrui les regarde ou les écoute ; ils ont sans cesse la sensation d'être c roulés " ; souvent, ils ne sont rassurés que lorsqu'ils ont roulé les autres, etc.

Ils sont comme des enfants devant des parents tout-puissants ; ces parents, ce sont " les autres ", quels qu'ils soient. Et ici, nous rejoignons les éternels sentiments de culpabilité et d'angoisse qui habitent le coeur de l'homme, mais qu'une éducation névrotique amplifie trop souvent...

Deài paroles de patients

Ces paroles rejoindront fortement ce que nous avons déjà vu. Elles sont, évidemment, l'expression localisée de sentiments généralisés, envahissant tout l'inconscient (et l'existence) du sujet.

L'expression de la culpabilité et de l'angoisse est pratiquement toujours la même. Mais nous reporterons ensuite ces paroles de patients à la cause principale : l'éducation donnée par des parents névrosés (ou plutôt, la réaction du sujet devant cette éducation). Et nous verrons une fois de plus, l'importance - étant donné le nombre immense des cas possibles - de la prophylaxie des parents.

Voici tout d'abord le véritable cri d'un patient, intelligent, ayant " réussi ", énergique, cri qui résume beaucoup de choses:

- Je vis comme si j'étais indigne, coupable, bon à rien. Mais si au moins j'étais- coupable de quelque chose 1 Alors, qui l'a rendu coupable? Qui l'a obligé de se sentir coupable ?

Continuons par des paroles qui montrent un besoin d'échec ; c'est-à-dire le besoin d'être en paix, de ne plus devoir se dire : " Je n'ai pas le droit de réussir, je n'ai pas le droit d'être heureux, je n'ai pas le droit d'être moi-même, je n'ai pas le droit d'avoir une personnalité, etc... ".

Un autre patient:

- Je n'ai jamais entendu ma propre voix. J'ai toujours écouté la voix des autres, et je commence seulement à m'en rendre compte. Toute ma vie a été basée sur l'opinion des autres : " Qu'est-ce qu'on va dire de moi ? " a été l'impératif de toute mon existence. Moi ? Je ne connais

pas. Etre libre ? Je ne connais pas. Mais c'était tellement inconscient !

Voici la réflexion très intelligente d'une jeune fille qui, pendant toute son enfance et son adolescence, a adopté la personnalité exigée par ses parents :

- Pendant des années, j'ai cessé dêtre intelligente, tellement je m'efforçais de le paraître...

Continuons :

- Je me suis toujours soumis pour m'adapter à ma peur...

- J'ai toujours joué le rôle qu'on attendait de moi...

- Je me suis composé un personnage auquel personne ne puisse jamais rien reprocher...

- J'ai toujours fait plaisir par peur de déplaire...

- J'ai toujours refoulé ma spontanéité, ma personnalité, je me suis toujours empêché de me laisser aller. J'avais peur, mais je devais vivre...

- Je me suis rendu compte, pour la première fois de ma vie, que je me calais instinctivement au garde-à-vous devant mes supérieurs. Mon collègue rigolait doucement et me méprisait... Et je me suis dit: "Ça fait combien de temps que tu fais cela sans t'en rendre compte, devant tes chefs, devant les femmes, devant tous ceux que tu rencontres ? "

- Je n'ose jamais dire non , je n'ose jamais dire oui. Je dis toujours c peut-être " - je me ménage toujours des

ouvertures pour qu'on ne me regarde pas de travers. L'amant de ma femme me tendrait la main, que je l'accepterais. Et, en plus, je lui dirais probablement merci de daigner me tendre la main...

- Je suis toujours le dernier à monter dans un tramway. Je me disais que je n'aimais pas la bagarre, que je détestais la grossièreté, et que j'aimais la courtoisie pardessus tout. Mais, au fond, je le fais parce que j'ai peur. Et ainsi, j'ai toujours, au cours de ma vie, essayé de donner des justifications " nobles > à ma peur...

- Chez moi, j'ai des ouvriers peintres depuis huit jours. Ils sont beaucoup plus jeunes que moi. Je me sens obligé de justifier à leurs yeux ma présence, ainsi que tout ce que je leur ordonne. C'est comme si j'étais un fainéant et eux de grands travailleurs. Je leur offre des cigarettes, puis un petit verre de vin. Puis, je m'apitoie sur le peu queils

gagnent... Je vois maintenant à quel point j'essaie de me faire pardonner ma présence, mon existence...

- Quand je suis arrêté devant un feu orange et qu'un automobiliste passe à la limite du rouge, je klaxonne comme un furieux. Je me dis que le règlement est fait pour tout le monde, et que tout irait mieux si chacun le respectait. Mais je sais maintenant que la réalité est tout autre. En effet, si tout le monde respectait les règlements, si tout le monde s'entendait, si tout le monde était courtois, il n'y aurait plus d'agressivité, et cela me permettrait de n'avoir plus peur...

- Quelqu'un m'a dit un jour que le rampais devant mon supéri . eur. Je lui aurais sauté à la figure, parce que je me croyais un grand travailleur respectueux de la hiérarchie. Mais quand j'ai trimé pendant un mois pour essayer d'imposer une idée, et que mon chef semble simplement la mettre en doute, j'abandonne déjà... Ce n'est nullement de la lâcheté. J'ai fait la guerre avec pas mal de citations. Mais je n'ose jamais discuter. Pourquoi ?

- Devant mes parents, j'ai toujours louvoyé. J'ai sans cesse adopté une attitude qui leur plaise. Je me sentais angoissé chaque fois que mes parents semblaient douter de moi. C'est ainsi qu'en adoptant l'attitude qui plaisait le mieux à mes parents, je suis devenu un excellent diplomate... (Le patient se met à rire) : Vous voyez qu

vrose sert tout de même à quelque chose ! En agissant ainsi pendant toute mon existence, je suis devenu le meilleur médiateur dans l'usine de mon père, puisque je ne dis jamais oui, et je ne dis jamais non... Il est heureux que personne ne se rende compte que j'agis ainsi par angoisse !

- Chaque fois que je parle dans un groupe, je jette sans cesse de petits coups d'oeil vers ma femme, comme si le devais m'assurer qu'elle est d'accord, que je ne dis pas de bêtises, que je ne déplais pas. Je vois maintenant à quel point je projette ma mère sur ma femme. Devant ma mère, je n'ai jamais été libre. Elle était sans cesse à me dire : " Fais ceci, ne fais pas cela ; ne perds pas ton argent. Prends garde, il fait froid... > Bref, elle était toujours à m'assommer de recommandations, de tatillonismes, à m'imposer ses angoisses et sa personnalité. Et moi, pendant longtemps, j'ai refoulé mon hostilité contre elle. Je suis devenu un gentil garçon, un bon fils. Depuis que je

suis marié, je continue d'être un bon fils, un bon mari. Tout cela par peur, et parce que, jamais, je n'ose être moi-même.

Pour un rien, ma mère boudait pendant huit jours... Cela me donnait des angoisses, avec l'impression d'être abandonné. Avec elle, je ne savais jamais sur quel pied danser. Je me disais : " Comment dois-je être aujourd'hui pour ne pas lui déplaire ? " Mais lorsqu'elle boudait, il suffisait de faire une action de piété ou de charité pour redevenir en bons termes avec elle ; par exemple : aller à la messe, donner à un pauvre, dire son chapelet... A lors, je m'y suis mis. Je suis devenu un garçon très pieux, charitable, très doux, très effacé. J'allais à la messe tous les jours; en faisant cela, j'avais l'impression d'être en règle. Peu à peu, j'ai acquis l'impression de n'être en sécurité qu'en me soumettant ou en m'écrasant'...

Et maintenant, après ces quelques paroles de patients, je vous propose de voir une source très importante de l'angoisse enfantine et adulte.

1. Voyez La castration. page 405.

** ** Du parasitisme à la personnalité

Chez beaucoup de personnes atteintes de névrose, d'importants problèmes concernant la Mère surgissent toujours des profondeurs de l'inconscient. Au départ, un enfant n'est rien. Il est un organisme inconscient, vivant sur des instincts. Il est le parasite de sa mère ; il en dépend entièrement.

L'enfant n'est rien. Peu à peu, il devient " quelque chose ". Il acquiert une personnalité.

Et c'est ici que, souvent, tout commence. La mère est celle qui accueille, mais qui peut rejeter. C'est celle qui aime, mais peut ne plus aimer. C'est celle qui condamne, mais peut pardonner (sous certaines conditions). Elle possède la puissance de l'Infini. La Mère est un dieu-femme, donnant la vie et l'amour, mais pouvant les reprendre à tout moment.

Alors, il s'agit d'opposer sa personnalité à celle de sa mere. Il s'agit d'apprendre à nager. Il dépend donc, sou-

vent, que la Mère ne soit pas une eau trouble. Or, beaucoup de mères sont névrosées, ou ignorent complètement les mécanismes de l'angoisse enfantine. C'est cela que je vous propose de voir.

** ** Maudit pour avoir volé une pomme

Avant tout, il faut redire qu'il serait absurde de chercher des " responsables ". Nul n'est responsable des circonstances, et une mère (ou un père) n'y peuvent rien si ces circonstances les ont obligés à devenir névrosés. (Pas plus que nul n'est responsable d'attraper la typhoïde ou la grippe.) Il est trop facile de chercher des boucs émissaires. Un parent névrosé est un état de fait et, en même temps, une circonstance malheureuse qui oblige l'enfant à " survivre " au moyen de la névrose. L'idéal reste donc : savoir qu'on est névrosé, l'accepter et, ensuite, tout faire pour en sortir. En même temps, apprendre son rôle profond (surtout en ce qui concerne les parents) ; car ceux-ci sont toujours confrontés avec ce qu'ils représentent dans l'inconscient de l'enfant.

Cela dit, voici une situation éducative très répandue, et

produisant toujours un inextricable mélange d'angoisse et de culpabilité.

** Rappelons-nous une loi: l'enfant n'est pas formé par l'éducation en soi, mais par sa réaction devant cette éducation.

On transmet à l'enfant des lois, des impératifs, des permissions, des interdits, devant lesquels il réagit : il accepte, refuse, s'oppose, admire, compense, méprise, imite, essaie d'égaler et de dépasser, etc.

Si la personnalité de la mère (puisque c'est elle qui nous occupe ici) est normale, toutes les chances sont données pour que les réactions de l'enfant soient saines et pour que sa personnalité s'épanouisse harmonieusement. Dans ce cas, l'enfant possède les atouts qui lui permettront de devenir ce qu'il est.

Ainsi, sur les tout premiers ages de la vie, règne un personnage incomparable en soi : la Mère qui devrait être une Auberge.

Ici entre en jeu la conception même de l'éducation, donnée par des mères névrosées. Ces dernières - par leur névrose même - ont rapidement l'impression d'être frustrées, brimées. Très souvent, elles transmettent non pas une éducation, mais une domination. Elles ont besoin d'iinposer leurs façons de voir. Elles désirent des marques extérieures de soumission permanente. Elles donnent leur amour
1
sous des conditions parfois draconiennes. Elles imposent à i
l'enfant leurs inquiétudes, leurs angoisses, leurs sensations perpétuelles de danger, leurs tyrannies, leurs humeurs, leurs bouderies, leurs rancoeurs, leurs rancunes. Elles supportent difficilement qu'un enfant possède sa personnalité propre.
Elles éprouvent le besoin qu'on leur montre qu'on les aime, 1
qu'on leur est soumis, qu'on les respecte, etc.

Qu'il s'agisse ou non d'une Mère, nous avons affaire à une femme névrosée, subissant un comportement névrotique classique.

C'est le cortège des mères-tyrans (tyrans de douceur ou d'agressivité), des mères castratrices, dévirilisantes, dépersonnalisantes, etc.

Citons déjà quelques paroles de patients, qui peuvent résumer d'innombrables situations :

- Ma mère ? Je ne savais que faire pour lui plaire...
- Devant ma mère, je me sentais toujours coupable...
- Quand ma mère était présente, la moindre peccadille était ressentie comme une faute grave...

Rappelons-nous qu'un enfant a besoin d'amour autant que de pain. Qu'il a besoin, avant tout, de se sentir accueilli tel qu'il est. Mais si cet accueil est soumis à des conditions névrotiques, on voit immédiatement que rien ne va plus.

Si la mère est névrosée, comment va réagir l'enfant ?

L'enfant va se heurter à des contradictions profondes. Tout d'abord : la mère ne correspond pas au symbole que l'enfant se fait d'elle. Au lieu d'avoir une mère idéale, une mère qui accueille sans condition, l'enfant a affaire à une mère qui a peur, qui aime puis cesse d'aimer, qui impose l'amour pour le retirer ensuite, etc. D'où réactions de l'enfant : angoisse, puis réactions contre cette angoisse.

De toute façon, l'enfant ne peut pas se laisser aller " vers sa mere >. C'est évident. Il observe des marques extérieures d'amour, mais il ne se sent pas aimé. Et c'est bien logique, puisque la névrose entame toujours la capacité d'aimer. Ce sont alors les faux amours maternels, qui, comme déjà dit, se présentent sous des visages de tyrannie, de douceur exagérée, d'angoisse tatillonne, de besoin de garder l'enfant pour soi seule (par peur inconsciente qu'il ne " grandisse ", par attachement sexuel inconscient, etc.)

Devant cette c éducation ", l'enfant va mal réagir. Il réagira pour se protéger. Il se sentira en état d'insécurité ; il devra donc rechercher une sécurité à tout prix.

Pour retrouver une sécurité, l'enfant peut:

0 tout faire pour plaire à sa mère et, par conséquent, éviter toute action qui pourrait lui déplaire ;

0 se soumettre pieds et poings liés à toutes les volontés, toutes les tyrannies et tous les caprices de sa mère. C'est déjà un masochisme en petit ;

0 rejeter l'éducation qu'on lui donne et développer un comportement permanent d'agressivité, d'hypocrisie, de fausse soumission, etc.

0 refouler certaines pulsions ; il est évident que l'hostilité, voire la haine, apparaîtront rapidement. Or, cet enfant se

trouve devant une mère-tabou, contre laquelle il est interdit de se révolter et - plus encore - de développer de l'hostilité ou de la haine ;

0 se sentir coupable : il s'agit ici d'un comportement que nous allons voir se développer dans les pages qui suivent ;
0 refuser inconsciemment que sa mère ne corresponde pas à l'idéal qu'il se fait d'elle. L'enfant va tout faire pour que sa mère reste une " Vierge Marie > inattaquable ; il aura tendance à considérer que sa mère a automatiquement raison, et lui, tort. En fait, il refusera inconsciemment que sa mère soit une femme névrosée.

De toute façon, la personnalité de l'enfant ne pourra pas réagir de façon normale. Elle ne pourra pas suivre la voie qui est la sienne. Or, n'oublions pas qu'il y a risque de névrose dès qu'une personnalité est entravée dans son épanouissement authentique. Et nous allons voir maintenant comment cela se pas e le plus souvent.

Pourquoi tant de personnes agissent-elles comme si elles étaient coupables, comme si elles se trouvaient en faute ? Coupables de quoi ? Pourquoi ? Ces personnes n'ont rien fait (objectivement) qui soit répréhensible à un tel point. Et voilà qu'efles agissent comme si le monde entier leur en voulait, comme si elles devaient toujours (et à chacun) rendre des comptes.

Chacun sait que donner la peur à un enfant revient à cacher un serpent dans sa poche. Or - dans les situations qui suivent - on distille la peur, goutte à goutte, jour après jour, année après année. C'est une peur souterraine, souvent inconsciente, qui touche les fibres les plus profondes de l'enfant, puis de l'adolescent, puis de l'adulte.

Qu'affive-t-il si un enfant a l'impression que sa mère lui retire son amour ? C'est la situation la plus profondément angoissante pour lui (même s'il ne s'en rend pas compte consciemment). Uangoisse la plus grande qui puisse saisir un enfant vient de la sensation d'être abandonné ; donc de perdre toute sécurité (il ne s'agit pas ici d'abandon physique, mais d'abandon psychologique, infiniment plus profond et plus grave).

Alors, quelle peur, ici, imprègne l'enfant ?

la peur d"être seul

Dès qu'un homme se sent seul ou " séparé ", l'angoisse le saisit: que l'homme ait six mois ou quatre-vingt-dix ans. Nous savons que dans les névroses, par exemple, rien n'est plus douloureux que ces sentiments de rejet.

Tout enfant possède une tendance normale à s'imposer dans la vie, à " tâter " l'existence selon sa personnalité. De

plus, tout enfant est conduit par le besoin de sécurité et de bien-être. Sa plus grande sécurité lui est donnée par l'amour et la protection de la mère.

Donc : sécurité essentielle pour un enfant conserver l'amour de sa mère. Sa plus grande angoisse la sensation d'avoir perdu cet amour, d'être moralement rejeté.

Comment cela peut-il arriver ? Cela se présente lorsque des fautes (ou des erreurs) commises par l'enfant, ou lorsque l'expression de la personnalité de l'enfant, sont punies par le retrait de l'amour de la mère, du genre : " Si tu commets une erreur, si tu montres ta personnalité, je ne t'aime plus " (sous-entendu pour l'enfant : je t'abandonne).

Que se passe-t-il ensuite ? Logiquement, l'enfant devrait pouvoir se dire " J'ai comnùs une faute ; je dois payer en toute justice c'est la loi ". Au lieu de cela, il est obligé

de penser : " J'ai comnùs une erreur ; pour une peccadille, ma mère ne m'aime plus et me rejette ".

Voici encore quelques paroles de patients

- Ma mère me disait toujours: " Si tu désobéis, je ne l'aimerai plus... "

Ou bien

Chaque fois que j'étais " méchant ", ma mère boudait comme si j'avais été un criminel...

Ou bien

Si tu es encore méchant, je t'abandonnerai au coin d'une rue, et le bon Dieu aussi (!) ; le diable (!) viendra le prendre... (aberrant, n'est-ce pas, mais c'est ainsi).

Ou bien :

- Jusqu'à l'âge de quinze ans, j'ai entendu ma mère me seriner - ou bien toute son attitude le disait - : " Tu as désobéi, je ne te reparlerai que lorsque tu m'auras demandé pardon... " (aberrant également, n'est-ce pas ?)

Ou bien :

Aujourd'hui, je devais dire bonjour au voisin ; de-

main je devais ne plus le regarder. Tout cela, parce que
1
"w mère était incapable de s'entendre avec qui que ce soit, se brouillait et se raccommodait sans cesse. Si je disais bonjour au voisin quand elle me l'avait interdit parce queue était brouillée avec lui, c'était toute une histoire pendant plusieurs jours. Même chose dans le cas inverse.

J'avais l'impression d'être partagé sans cesse entre des forces contradictoires, et finalement de ne plus savoir qui j'étais, ni ce qu'était ma personnalité. Et tout cela avec la 1
sensation d'être toujours fautif devant ma mère. Je ne supportais pas ses bouderies prolongées ; à ces moments-là, il y avait en moi beaucoup d'angoisses, mais aussi beaucoup de haine. Je n'étais jamais moi. Je devais toujours être comme ma mère voulait que je lusse. Et je sais très bien que, malgré mon hostilité envers elle, ses bouderies m'angoissaient tellement que je faisais n'importe quoi pour lui être agréable. Je,me rends compte maintenant à quel point tout cela était lourdement inconscient...

D'après tout ce que nous venons de voir, l'attitude d'une mère névrosée se résume souvent comme ceci :

- Si tu ne joues pas le rôle que j'exige de toi, si tu violes ma loi, si tu n'es pas ce que je veux que tu sois, si tu ne fais pas ce que je veux que tu fasses, je t'abandonnerai. Tu auras la sensation d'être moralement coupable. Je ne te pardonnerai et ne t'accepterai à nouveau que lorsque tu le plieras à nouveau à ma loi.

L'aboutissement logique est donc : lorsque l'enfant commet une faute (ou plutôt : une erreur), U se sent moralement coupable et menacé de perdre J'amour de sa mère en mêmé temps, de perdre toute sécurité.

Notons en passant que nous retrouvons ici la situation des prenùers hommes cités dans les genèses des religions. Rappelons-nous Adam qui commet une légère erreur devant un Père omnipotent et omnipuissant et qui, à la suite de cela, entraîne l'humanité dans une monstrueuse culpabilité...

** 0 Résumons donc : faute de l'enfant = faute " morale " = être coupable = être abandonné = être castré = angoisse.

** ** Filer doux...

En général, il s'agit d'un climat permanent d'éducation.

Nous avons déjà envisagé l'agressivité de l'enfant. Cette agressivité, normale chez un enfant normal, signifie simplement qu'une personnalité en formation cherche à imposer sa vie.

Que se passe-t-il ici ? Dès que l'enfant entre en contradiction avec sa mère, il se sent profondément coupable et aneoissé, comme s'il n'avait pas le droit d'avoir une personnalité. Et c'est logique, puisque toute action personnelle,

toute erreur, sont sanctionnées comme des fautes morales et punies par le retrait de l'amour !

Au fond, l'enfant se sent coupable d'être tel qu'il est. B se sent coupable d'exister.

Inconsciemment, il se dit

- Si je suis moi-même, si je suis personnel, si je commets des erreurs ou des fautes, je me sens abandonné et angoissé ? Donc, je ne serai plus moi-même !

Et l'enfant cesse d'être lui-même. Il met sa personnalité en poche et ferme le tout à triple tour. Car ne plus montrer sa personnalité est le meilleur moyen de ne plus risquer d'erreur ; dans ce cas, de ne plus se sentir coupable.

Et la logique continue. L'enfant se met à jouer un rôle. Parce que si un enfant aime la justice objective, s'il aime payer justement une faute, il refuse de se sentir injustement brimé comme un coupable moral. Qu'on le punisse, oui. Qu'on l'abandonne effectivement, non.

Alors, que fait-il ? Puisqu'il est abandonné, puisqu'on lui en veut, puisqu'il est " coupable ", il fait tout pour être pardonné et aimé à nouveau. Mais il faut bien se rendre compte que cette façon de faire dure en permanence puisque, sans cesse, à la moindre chose, il éprouve l'angoisse d'être rejeté.

Donc, l'enfant fait tout pour n'être jamais plus en faute, et pour ne plus souffrir de l'angoisse qui en dérive. Et c'est ainsi qu'il élimine sa personnalité authentique et joue un personnage qu'il n'est pas.

Quel rôle va-t-il jouer ? N'importe lequel : du moment qu'il a l'impression d'être aimé.

On veut qu'il soit soumis ? Il est soumis. On veut qu'il soit génial ? Il est génial. On veut qu'il soit bête? Il est 1

bête. Qu'il soit aimable ? Il l'est. Révolté ? Il l'est. Idéaliste ? Il le devient. Qu'il réussisse brillamment à l'école ? Il est le premier de sa classe.

L'enfant devient un caméléon, un diplomate. Il louvoie. Il zigzague. Il fait tout pour ne pas entrer en opposition et pour ne pas contrarier. Il en arrive souvent à mentir en permanence (sa fausse personnalité étant, en soi, un mensonge perpétuel) et retombe sur ses pattes avec une virtuosité consommée.

Mais il est évident que, au fond de lui-même, inconsciemment, il ne " marche " pas. Nous sommes ici dans un aspect du masochisme : se soumettre totalement à autrui, mais garder au fond de soi un besoin féroce d'indépendance. Et l'enfant est pris en permanence entre deux tensions puissantes : ce, qu'il est réellement, et le personnage qu'il doit montrer.

Que devient la spontanéité ? Elle devient tout ce qu'on veut, mais, en tout cas, on ne la voit plus. Il y a paralysie de la spontanéité, qui disparaît dans un réseau d'angoisses...

C'est donc une profonde névrose qui commence, avec impression d'être toujours coupable, alors que rien ne le justifie objectivement.

Et le petit jeu continue. Supposons maintenant - comme cela se passe toujours - que cela dure pendant des années. L'enfant, puis l'adolescent, voient leur personnalité se paralyser de plus en plus. Leur agressivité normale est refoulée, puisque cette agressivité est punie par un retrait de l'amour.

Et les choses se compliquent encore. Au plus l'enfant et l'adolescent se sentent dépersonnalisés, au plus ils deviennent anormalement agressifs et hostiles. Et au plus ils refoulent le tout. Et au plus ils se sentent confusément coupables.

Et peu à peu, puissamment, la tenaille de la névrose se referme.

** Il serait possible de mettre toutes ces situations en équation : être personnel = être soi-même = danger = angoisse = culpabilité.

D'où réaction, c'est-à-dire nouvelle équation : ne soyons

plus personnel = jouons un rôle = adoptons une attitude qui nous empêche de nous sentir coupable et nous donne Fimpression d'être aimé.

C'est alors la recherche désespérée de la sensation d'être aimé, n'importe quand, n'importe où et de n'importe qui.

La spontanéité, l'authenticité, l'autonomie meurent. L'opinion d'autrui devient un molosse sur lequel il faut compter sans trêve, et avec lequel il faut sans cesse composer. Et pour terminer, nous pourrions résumer ces situations en un tableau

mère névrosée

faux amour et fausse sécu-
rité, puisque s'appuyant sur
une névrose
menace de retirer l'amour

plus d'amour

pardon ; à nouveau le faux
amour et la fausse sécurité

" Je suis incapable d'en vouloir à quelqu'un... "
(Le cas de Jacques)

Je suis incapable d'en vouloir à qui que ce soit, dit Jacques. Je comprends trop bien que beaucoup de gens soient plus bêtes que méchante. Je ne me rappelle pas m'être jamais mis en colère, sauf quand j'étais jeune, contre ma mère. Evidemment, cette façon de voir a ses inconvénients! On laisse faire, on pardonne tout, on ne se métie Pas... Mais j'ai mis tout mon idéal dans cette conception, car je suis profondément chrétien. Mais il y a tout de meme une chose qui m'ennuie, toujours au point de vue chrétien : c'est que cela M'est naturel et ne me demande aucun effort... La seule chose qui me rassure est que je souffre de la méchanceté des gens; mais je mets mon point d'honneur à ne pas leur en vouloir. Je pardonne tout...

Cependant, malgré cette " conception " (authentique, elle demande une force intérieure immense), Jacques souffre d'angoisses, de sentiments d'infériorité et de divers troubles

enfant

besoin d'amour et de sécu-
rité

commet une faute ou une
erreur
sensation d'être abandonné
- peur, hostilité, culpabilité
soumission pour retrouver
l'amour

qui forment l'apanage des névroses. Cependant, vu de l'extérieur, il ne semble pas agressif (pas assez !)

Tout de même, devant les sentiments d'infériorité qui l'empêchent d'avancer dans la vie sociale, Jacques décide de commencer une analyse. Très vite, des matériaux importants sont nùs à jour. Je ne puis évidemment les reprendre tous, mais en voici quelques-uns :

- Ma mère était névrosée. Je ne voyais presque iamais mon père: il était militaire. Ma mère était extrêmement nerveuse, despotique... et dune susceptibilité, alors Quand je lui avais déplu et que j'allais vers elle, c'était " Ne reviens pas m'embrasser tant que tu ne seras pas redevenu sage! " Si je faisais mes devoirs, je lui demandais queue m'y aide, et lui posais la question : " Est-ce que tu es encore fâchée ? " Elle me répondait invariablement : " Nous verrons cela plus tard, quand je t'aurai pardonné ! " Et cela a commencé,quand j'avais dix ans, jusqu'à mon mariage, à vingt-trois ans.

- Et cela arrivait souvent ?

- Mais... chaque semaine ! Pendant deux ou trois jours chaque fois, j'étais repoussé par ma mère, jusqu'au jour où elle me pardonnait enfin... Et diable ! Cela me soulageait d'un poids ! J'avais l'impression d'être un petit monstre, abandonné de Dieu et des hommes, rejeté comme un " sale > dans son coin, indigne de l'amour d'une mère ! Et elle ne se privait d'ailleurs pas de me dire : " Après tout ce que j'ai fait pour toi, tu pourrais au moins aimer convenablement ta mère...

- Ensuite ?

- Ensuite... eh bien, c'est tout ! Je tâtonnais, je faisais des approches, je me soumettais, exactement comme une petite " fi-fille ", voilà. Tout de même, ce que j'ai dû la détester, à l'époque, vous ne croyez pas ?

Vous ne croyez pas? Mais je ne m'en rends pas compte, vous savez! Un camarade m'a dit, quand j'avais dix-huit ans: " Ta mère ? Un beau chameau! Tu sais, moi, je l'enverrais dinguer, avec ses airs de martyre incomprise. Tu n'es qu'une chiffe!," Et je me suis battu comme un chien avec ce camarade...

Un silence.

Peut-être parce qu'il visait juste ?... Enfin, tout cela n'est rien, c'est oublié et pardonné ; ce qui m'inquiète, ce sont ces " complexe d'infériorité " qui me font partir vaincu...

** ** La situation de Jacques

Pendant treize années, Jacques est soumis aux volontés " martyres ", sadiques et capricieuses de sa mère. Il est facile de compter le nombre astronomique de minutes de révoltes, de refoulements, de haines et d'angoisses qui s'accumulèrent pendant cette période.

Et je ne dirai rien des sentiments incestueux inconscients de la mère envers le fils. Notons cependant (grosso modo) que la mère était à tendances masculines agressives. Elle détestait les hommes... et, inconsciemment, hiwissait son fils en tant que garçon. Elle devait donc faire en sorte que son fils devînt une " fille ", et non un homme. D'une part, cette mère devait c castrer " son fils. D'autre part, elle s'identifiait à son fils, dont le sexe masculin compensait le sexe fénùnin qu'elle regrettait avoir. On pourrait presque dire que le phallus de son fils devenait son apanage à elle... à condition que ce phallus lui appartînt totalement (d'où écrasement du fils, castration mentale, interdiction d'avoir une personnalité virile, etc.)

Jacques est, évidemment, un " mal-aimé ". Rapidement, la rupture affective apparaît entre lui et sa mère (rupture inconsciente dont il refoule les manifestations... puisque l'angoisse apparaît dès qu'il éprouve la sensation d'être abandonné par sa mère). Au lieu de " rompre ", Jacques doit donc " renforcer les liens " : toujours pour éviter l'angoisse... et à coups de refoulements de haine.

0 Traduisons ce que pourrait dire Jacques à l'âge adulte:

J'ai perdu, peu à peu, ma volonté et ma personnalité. Mon Moi a disparu, envahi par le Sur-Moi. Je devais m'identifi . er à ma mère pour éviter d'être rejeté par elle. Mais je haïssais cette identification qui faisait de moi une " fi-fille ". Mon pénis devenait un attribut dangereux celui d'une personnalité masculine qu'il m'était interdit de montrer,- en effet, cette personnalité était à l'opposé de ce que ma mère exigeait de moi. Je devais tout faire pour échapper à la sensation d'être un " enfant indigne ", un

" galeux " et autres qualificatifs qui me poursuivaient lorsque j'osais - rarement - être virilement moi-même.

J'étais obligé de m'identifier à ma mère, de devenir comme elle voulait que je fusse, de devenir comme elle, d'abandonner ma personnalité. Je devais agir comme si je ne posséd-

dais pas de pénis : je devais donc devenir comme une fille soumise. Tout cela, pour obtenir un semblant de sécurité et de paix...

Jacques a - évidemment - développé de nombreuses tendances à la soumission (ne jamais rien dire ; laisser faire ; pardonner envers et contre tout). De même, Jacques acquiert la certitude (inconsciente) qu'il ne peut être aimé que : 1) en étant ce que les autres exigent qu'il soit ; 2) en réprimant toute tendance virile. Nous sommes ici dans un cas déjà vu : au heu d'oser (symboliquement et mentalement) garder son pénis vers l'extérieur - comme un homme - il le placeà l'intérieur - comme une femme). Au lieu de percer la société (comme un homme), il se laisse percer par elle. Sexuellement et socialement, il est impuissant.

Intervient également un autre facteur : la mère n'est plus là pour pardonner! C'est-à-dire : au lieu d'être aimé par sa mère (en étant soumis), Jacques est méprisé par les autres (à cause de cette soumission). Et malgré cela, il n'ose pas entrer en compétition...

Il va de soi qu'une agressivité énorme (et inconsciente) baigne la personnalité de Jacques, agressivité qui lui sera d'un secours précieux pendant l'analyse. Notons aussi, en passant, que Jacques justifie son comportement au moyen d'idéaux élevés (" J'ai mis tout mon idéal dans cette conception, car je suis profondément chrétien " ...) - ce qui montre qu'un idéal de paix à tout prix peut être mis au service du masochisme, aussi bien qu'à celui de l'authenticité.

** ** Les sources Intérieures d'angoisse

Si l'angoisse naît de la sensation profonde d'un danger, on se rend facilement compte que le premier danger se

trouve en nous. En chacun, rôde la brute, respirant par ses pulsions primitives, dont les plus actives sont les pulsions agressives. Rappelons-nous que ces pulsions inconscientes exigent une réalisation immédiate, et que tout obstacle doit être éliminé en vertu du principe de c plaisir "'. La voie la plus directe (pour l'inconscient) est de faire disparaître

l'obstacle, sans autre forme de procès (c'est le " désir de mort ", vu en page 266).

D'une part, les pulsions de la brute exigent d'être satisfaites à la minute. D'autre part, en général, ces pulsions se heurtent aux barrages de la morale, aux barbelés des tabous, aux blockhaus des lois apprises.

D'où fracas plus ou moins brutal entre la pulsion qui monte des cavernes, et le couvercle moral qui cherche à la garder sous terre. Le danger a fait son apparition, la contradiction profonde aussi : l'angoisse sourd comme un marécage. Et l'angoisse sera, évidemment, beaucoup plus forte si la pulsion est puissante et si les lois morales sont teintées de culpabilité.

Voici un exemple (qui ne se présente jamais de façon aussi sim ple dans la réalité).

Supposons qu'un homme se sente attiré par la femme d'un ami. Supposons encore que l'esprit de cet homme soit traversé par l'idée de ce désir (ce désir peut d'ailleurs être totalement inconscient, ainsi que les réactions qui suivront). L'homme, dans ce cas, ignorera tout ce qui s'est passé en lui.

La pulsion : c Je désire une femme > est normale. L'inconscient ne s'embarrasse nullement qu'un " autre " possède déjà la femme. Pour l'inconscient, " ami " ne signifie absolument rien, sinon un simple obstacle à la réalisation in-unédiate de la pulsion. L'inconscient réagit donc tout simplement en éliminant l'obstacle ; exactement comme le ferait une brute primitive.

Voyons les trois stades possibles (chez un homme " civilisé ") à travers cet exemple :

Premier stade : la pulsion sexuelle envers la femme est suivie immédiatement du besoin d'éliminer l'obstacle. Ce besoin peut se traduire par un " souhait de mort " dirigé contre l'ami. La pulsion sexuelle et le souhait de mort

1. Voyez Les instincts. page 260.

rencontrent le barrage d'un Sur-Moi puissant. Un refoulement a lieu. @ tout peut être totalement inconscient. Une angoisse peut se former, mais rester (également) totalement inconsciente.

Deuxième stade : la pulsion sexuelle fait apparaître

l'idée: " Si mon ami mourait je pourrais posséder sa femme ". Cette pulsion atteint le Sur-Moi, passe le barrage. Elle atteint ensuite la conscience. L'homme se sent angoissé et coupable devant un désir qu'il juge " monstrueux ".

Troisième stade (le plus normal) : si l'homme a éliminé le Sur-Moi, la pulsion monte sans difficulté à la conscience. L'honune réprime volontairement cette pulsion, incompatible avec sa morale individuelle. Il n'y a ni culpabilité, ni angoisse.

Les réactions possibles de cet homme. Tout dépend de la puissance de la pulsion et des barrages qui lui sont opposés. Cet homme peut se sentir angoissé, sans savoir pourquoi. Il peut également se sentir vaguement coupable devant son ami, et éprouver le besoin d'être pardonné. Dans ce cas, fi peut être aux petits soins pour lui, lui offrir des cadeaux, être très gentil, etc. (nous avons vu le même cas). Il peut éprouver également le besoin de " confesser " sa c faute " afin d'être " soulagé > (= pardonné = désangoissé). Etc.

** ** L'AGRESSIVITÉ ET LANGOISSE

L'agressivité et l'hostilité sont de puissantes sources d'angoisse. L'agressivité est, fréquemment, comme un boomerang qui viendrait tuméfier le visage de celui qui l'a lancé. Pourquoi ?

Si l'agressivité procure de l'angoisse, c'est qu'elle fait apparaître un danger. C'est que cette agressivité menace quelque chose. Mais quelle est cette menace ?

Qui dit agressivité, dit hostilité. Cela signifie que l'autre peut réagir, soit par agressivité, soit par haine, soit par mépris, soit par soumission, soit par indifférence, etc.

De toute façon, hostilité signifie compétition, avec vainqueur et vaincu.

Mais si une personne (comme cela se voit le plus sou-

vent) a peur de la compétition ? Si elle a peur d'être rejetée, méprisée, abandonnée, critiquée, blâmée ?

Songeons aux quatre cas les plus courants

- une personne a peur d'être considérée comme imparfaite : l'agressivité représente pour elle une " imperfection " ; son agressivité risque de la faire mal juger ; elle refoule (ou réprime) cette agressivité ;

- un enfant (ou un adolescent) a peur d'entrer en opposition agressive contre sa mère (ou son père) ; il craint que cette opposition ne soit punie par le retrait de l'amour
Si je suis méchant, on ne m'aimera plus " ;

une personne agressive a peur de l'agressivité de son adversaire. Elle renforce son hostilité (elle c crie plus fort que l'autre ") ;

- l'agressivité est refoulée par angoisse de castration (page 405).

Le plus fréquemment, la personne se dit : " Si je suis hostile, je suis menacée. Ma sécurité est menacée. Je risque d'être rejetée ".

Ainsi, cette personne refoule son agressivité (afin d'éliminer le danger). Au lieu de paraître hostile, elle fait tout pour paraître gentille. Notons ici que cela n'a rien à voir avec la pâle hypocrisie de salon, mais qu'il s'agit d'un mécamsme inconscient destiné à protéger de l'angoisse. La personne, d'ailleurs, est convaincue d'être gentille, courtoise, altruiste, d'envisager le bien de l'autre avant le sien, etc. (voyez le cas de Marie-Jeanne, ci-dessous). Apparaît alors le puissant conflit entre la dépendance et l'indépendance.

D'ailleurs, on le voit très souvent en analyse, comme je l'ai déjà montré : un patient inconsciemment agressif se montre d'une soumission exemplaire et d'une politesse à toute épreuve. C'est donc une forme de résistance' : le patient résiste, puisque laisser sortir son agressivité, représente (dans son esprit) un grave danger : être méprisé et jugé, par l'analyste.

@ cas de Marie-jeanne

Marie-Jeanne était incapable de quitter sa mère plus d'une demi-heure. Elle ne se permettait qu'une petite promenade dans son quartier ; mais le cinéma, les soirées, les

1. Voyez Le patient résitte, page 109.

vacances, lui étaient interdites. Une séparation d'avec sa mère lui procurait une angoisse insoutenable. Elle disait .

- Quand je laissais la maison, j'imaginais des tas de choses : ma mère tombait dans l'escalier, la maison brûlait, ma mère était malade, elle mourait sans que je sois présente, etc. Quand je sortais plus d'une demi-heure, une panique me saisissait. Je n'osais même pas rentrer, j'approchais de

la maison, je la regardais de loin pour voir " si rien n'était arrivé >. Lorsque je mettais la clef dans la serrure, l'angoisse montait de plus en plus. J'écoutais pour entendre ma mère aller et venir... Alors, un soulagement apparaissait peu à peu...

En observant, en écoutant Marie-Jeanne, on apercevait que son comportement envers sa mère était fait d'une extrême bonté, d'une extrême gentillesse. Marie-Jeanne était sans cesse aux petits soins pour sa mère. Elle lui évitait la moindre difficulté,,Ie moindre travail. Le moindre bobo de sa mère la plongeait, également, dans l'angoisse.

A prenùère vue, on voit évidemment que tout ceci est pathologique, exagéré. Mais on pourrait croire que Marie-Jeanne est restée attachée à sa mère, par un excès d'amour. Or, il n'en est rien ; et la réalité est tout autre. Elle est même l'inverse...

0 Qui était la mère de Marie-Jeanne ?

C'était une mère culpabi@ante. Une mère boudant pour un rien, brimant la personnalité de Marie-Jeanne, prenant la mouche chaque fois que Marie-Jeanne émettait un avis personnel, accomplissait une action autonome, envisageait un voyage solitaire, etc. Mais imaginons-nous bien que ces " brimades de personnalité " duraient, seconde après seconde, depuis des années.

Comment réagit Marie-Jeanne ? Devant cette dépe-r-sonnalisation, devant cette mère qui la culpabilisait pour un rien, il est évident que Marie-Jeanne devait réagir par une solide agressivité. La mère empêchait l'épanouissement de la personnalité de Marie-Jeanne. La mère était donc un obstacle puissant. L'inconscient de Marie-Jeanne, seconde après seconde, devait réagir en " éliminant " la mère. Ce qui signifie : souhait de mort en permanence, dirigé contre sa mère.

Cette situation inconsciente dura évidenunent longtemps. Une culpabilité profonde fit son apparition en Marie-Jeanne. Inconsciemment, elle pensait: c Etant donné tout le mal que j'ai souhaité à ma mère, je serais coupable de tout ce qui pourrait lui arriver de mauvais, puisque je le lui ai souhaité... >

Logiquement, l'agressivité et la haine auraient dû se déclarer chez Marie-Jeanne. Mais cette agressivité représentait pour elle une menace ; car si la moindre action

personnelle était punie par la mère, on se rend bien compte que l'agressivité aurait été punie par un rejet total de la part de la mère. Nous sommes donc toujours dans le même cas : " Si je suis méchante, je ne serai plus aimée ".

Il fallait donc que Marie-Jeanne échappât à l'angoisse. Il fallait queue déclenche, inconsciemment, une sécurité contre l'angoisse et la culpabilité qui l'habitaient. Et c'est ainsi que Marie-Jeanne devint aux petits soins pour sa

1

mere. Elle aussi, cachait une mitraillette sous des fleurs. Mais n'empêche que l'angoisse se traduisait par ces paniques qui saisissaient Marie-Jeanne chaque fois qu'elle abandonnait sa mère plus d'une demi-heure, puisque le raisonnement intérieur restait toujours : " Si je trouve ma mère malade ou morte, ce sera de ma faute, puisque je le lui ai souhaité ".

** ** OEdipe et Ilamgeisse de castration

Au même titre que le mot " complexe ", ces vocables psychanalytiques sont descendus dans la rue (avec la déformation que cela suppose). Cependant, ces termes recouvrent d'innombrables vies manquées, intérieurement, sexuellement, socialement.

De plus, cette notion montrera l'importance (sexuelle autant que sociale) du pénis masculin, et de la matrice féminine.

Il est indispensable de cerner le problème ; d'autant plus que sa connaissance permet de clarifier un grand nombre de comportements à première vue insaisissables.

En outre la compréhension profonde de ces problèmes peut permettre aux parents (et aux éducateurs) d'éviter des bévues, aussi nombreuses que pernicieuses. Car qui aurait, raisonnablement, envie de faire de son fils (ou de sa fille) un être " castré " ?

J'ai parlé du " complexe d'CEdipe > dans mon premier ouvrage' ; mais je le reprends ici sous un,tout autre angle : celui des sentiments de culpabilité et de l'angoisse dont- il

est une source de choix.

Mais avant tout, observons les comportements de deux êtres humains. Ce ne seront que des points de repère. Ils peuvent se grouper, se recouper, ou se présenter sous des aspects qui semblent contradictoires. De toute façon, ils proviennent d'un même point, que nous examinerons ensuite, en allant du localisé au général.

Observons les comportements d'un homme

- difficultés ou impuissance sociales, sexuelles ; ou les deux à la fois) ; -
- peur des femmes
- haine des femmes
- trop charmeur envers les femmes
- peur de la sexualité
- haine de la sexualité
- peur des " instincts "
- peur de " se laisser aller "
- trop grande sexualité jamais assouvie
- masturbations, soit solitaires, soit avec sa partenaire

- peur des responsabilités viriles (avec toutes les compensations agressives que cela suppose) ;
- fénùnité (soit visible, soit camouflée sous des comportements " cassants ")
- vantardise sexuelle

- besoin de salir les femmes aux yeux des autres hommes
- être comme " un petit garçon affectueux " envers les femmes ;
- sensation de sécurité uniquement auprès des femmes plus âgées
- peur des femmes plus âgées

1 . Voyez Les prodivictiseç t-ict&ires de la psychologie moderj,e, page 181.

- peur des hommes
-
- haine des hommes
compétition hargneuse avec les hommes

- peur de l'autorité (avec toutes les compensations possibles) ;
- besoin d'être accepté et aimé par l'autorité (chefs, grou-

@ments, armée, etc.)

-

-

- tirrùdité, agressivité ;
  soumission permanente envers l'autorité
  révolte permanente contre l'autorité ;

-

- grande diplomatie ; grandes facilités de louvoiement
  talents spéciaux pour " retomber sur ses pattes "
  sentiment puissant d'infériorité ;

- sentiment de culpabilité diffus et sans motif apparent
- recherche de la souffrance (trop grand ascétisme par

- exemple), souvent justifiée par des motifs qui, à pre-
  mière vue, semblent objectifs
  masochisme ;

- certaines formes de sacrifice et d'altruisme

  certaines appartenances à des groupes masculins et
  "fraternels > (armée, Eglise, politique, etc.)
- recherche inconsciente de l'échec ;

- besoin exagéré de dépendance avec tension entre
  besoin exagéré d'indépendance ces deux besoins

-

- homosexualité latente ou déclarée ;
  besoin angoissant de recevoir des marques extérieures

  d'affection ;
- certaines formes de phobies ou d'obsessions

- peurs permanentes d'affirmer sa personnalité
- besoin exagéré d'affirmer sa personnalité à tout prix,
  meme par les plus grossiers mensonges..
- etc.

Observons les comportements d'une femme

- femme-enfant, capricieuse, pelotonnée sur elle-même
- trop charmeuse envers les hommes ;

- agressivité, autoritarisme, tyrannie latente ou déclarée
- refus (conscient ou inconscient) de la maternité ;
- masculinisation (corps sec, étriqué, non épanoui)
- refus (conscient ou inconscient) de collaborer

l'époux ; compétition agressive avec l'époux

- refus de se c soumettre " à l'homme ;
- masturbations, soit solitaires, soit par attouchements du

partenaire

- frigidité ;
- soumission, masochisme moral

- sentiments d'infériorité ;

- sentiments de culpabilité diffus, sans motif apparent

recherche d'hommes plus âgés ;

recherche d'hommes qui la " salissent "

besoin exagéré de dépendance avec tension entre
besoin exagéré d'indépendance ces deux besoins
homosexualité latente ou déclarée
peur d'affirmer sa personnalité ;
besoin permanent de marques extérieures d'affection et d'amour;
timidité
besoin angoissant'd'être acceptée par les autres
certaines formes de sacrifice ou d'altruisme
certaines " vocations " d'apostolat.
etc.

** ** Le complexe d'oEdipe @ique

Le complexe d'OEdipe est basé sur l'instinct'. Il est fort connu (du moins sous sa forme classique et localisée) ; je me contenterai d'en rappeler le schéma.

Le cas du jeune garçon : attiré par sa mère, il se trouve rapidement devant un obstacle puissant: le Père. La jalousie apparait chez le garçon ; il veut posséder sa mère

pour lui seul et tend à repousser (à t éliminer ") le Père. L'agressivité et la culpabilité apparaissent. @ jeune garçon entre en compétition avec le Père. Si la situation s'harmonise, il cherche à l'inùter virilement, à l'égaler, puis à le dépasser. En même temps, il transforme son attirance envers sa mère en une protection de plus en plus virile, jusqu'à l'âge adulte. Le cas de la fille : attirée par son père, elle entre en compétition avec sa mère, qu'elle jalouse en tant que rivale. Elle s'oppose agressivement à sa mère ("Tu es vieille... tu es incapable de t'habiHer... tu ne p@ pas aux hommes... "). L'agressivité fait naître l'angoisse

1. N@'oir Les prodigieuses victoires de la psycholo@ moderne, page 181.

Il

(peur d'être abandonnée par la Mère) et la culpabilité. Peu à peu, la fille s'identifie à la mère de façon sexuée, et apprend ainsi à séduire. Après avoir tenté de la supplanter auprès du Père, elle en devient l'anùe et dirige sa séduction vers les autres hommes, toute féminité accomplie.

** ** L'angoisse de castration classique

1) Classiquement, la castration désigne l'ablation des organes sexuels mâles. Ce qui semblerait signifier qu'une fille ne puisse être c castrée > (nous verrons qu'il n'en est rien). Chez le garçon, l'angoisse de castration naît souvent de paroles absurdes lorsque les parents constatent que le jeune garçon s'intéresse à son corps (ou pratique la masturbation) : " Si tu te touches encore, on te " le > coupera ". Ou: " Si tu fais cela (la masturbation), tu deviendras comme une fille >, etc.

2) Ces dernières paroles font supposer que la fille est un garçon " moins quelque chose ". Si telle est sa mentalité, la fille se considère très vite comme un être castré, " avec une grande plaie en bas de mon ventre " (comme me disait un jour une petite fille de dix ans ...). La fille se croit diminuée et développe des sentiments d'infériorité.

C'est ainsi que certaines mères veulent (mentalement) s'approprier le pénis de leur fils. Elles regrettent d'être fenunes, et revendiquent un pénis... qu'elles ne possèdent

pas. Affectivement parlant, elles doivent donc le trouver ailleurs ; en l'occurrence : chez leur fils, qui devient leur plus bel " ornement " phallique (sous-entendu : mon fils, c'est moi ; le pénis de mon fils compense mon regret de n'en pas avoir, et me donne l'impression d'en posséder un 1). Le tout demeurant inconscient, bien entendu.

Elles vantent alors leur fils à tous les échos : il est le plus beau, le plus intelligent, le plus fort, le plus énergique, etc. Il va de soi que toute femme " lorgnant " le fils devient une dangereuse rivale pour le couple " mère-fils ". En attendant, ce sont les gâteries dév@antes, l'autoritarisme doucereux ou la tyrannie déclarée...

Et ainsi, la castration du fils est pleinement assurée.

1. Voyez Les, prodigieuses vktoires de la psycholo@ moderne, où le très important complexe d'OEdipe a été largement traité, ainsi que le pro. blème de la masturbation.

3) Lorsque le jeune garçon est attiré sexuellement vers sa mère, il craint les foudres de son Père-rival. Il craint en même temps que son père, pour le punir, ne lui enlève sa virilité, ne le mutile, ne le castre. Et cela, d'autant plus si la mentalité des parents rejoint le point (1). Le jeune garçon croit alors que " être coupable signifie : risquer d'être castré ".

0 En résumé : avant tout, sachons que l'angoisse de castration (= de mutilation) est assez normale en soi. Car il est logique que l'affectivité et la sensibilité se portent sur des endroits du corps qui " symbolisent " ce que l'on est. Chez le garçon, l'angoisse de castration se cristallisera sur la concrétisation de sa personnalité mâle : son pénis. Chez la fille : sur la concrétisation de sa personnalité féminine sa matrice.

0 Ensuite : le mot " castration " peut être pris au sens physique du terme : le jeune garçon subit alors la peur physique d'être mutilé de son pénis. Il peut être pris dans le sens affectif : le jeune garçon craint que sa personnalité mâle ne soit mutilée. C'est le cas lorsque des parents étouffent le garçon, l'envahissent d'une présence trop affectueuse, ou le castrent mentalement par tous les aspects possibles de la tyrannie. (Nous verrons plus loin le cas de la femme castrée.)

** ** La castration (en général)

Nous savons déjà que les organes sexuels ont une signification physique, aussi bien que sociale et affective.

Pour un garçon : posséder un pénis signifie qu'il doit être capable de percer, aussi bien dans le sens sexuel que social (faire montre d'une capacité active de pénétration dans la société, faire montre d'une agressivité normale tournée vers le dehors, etc.).

Pour une fâle : la matrice permet à la femme de " s'ouvrir ", sexuellement et socialement (s'ouvrir à autrui, posséder la capacité d'" accueillir ", être celle dans laquelle on se réfugie, etc.).

Notons ici que l'homme doit pouvoir également se tourner vers l'intérieur (en développant ses qualités féminines inconscientes) ; de même, la femme doit développer ses qualités masculines inconscientes, et devenir capable d'ac-

tion tournée vers l'extérieur. Ces points très importants ont été traités plus haut.

Dans le sens général, castration signifie donc : perdre les qualités de son sexe ; subir une mutilation (de la personnalité) ; être " coupé " de ses possibilités naturelles.

Pour un homme cesser d'être c perçant > et devenir férmnm.

Pour une femme cesser d'être " ouverte " au monde (et à l'homme) et devenir masculine.

Notons encore qu'il ne faut jamais se fier aux apparences, dans ce domaine moins que dans tout autre ! Un homme, mentalement castré, peut très bien être incapable de pénétrer la société, mais se montrer trop génital. Cet homme, mentalement castré, peut présenter des apparences d'hyper-masculinité, paraitre cassant et trop sûr de lui, courir des aventures sexuelles avec nombre de femmes... alors qu'au fond de lui-même, il est un être servile, sounùs à l'autorité et, en fin de compte, masochiste.

De même, une femme mentalement castrée peut se présenter sous des apparences charmeuses qui cachent une masculinité et un besoin de domination.

Et il est évident que, dans tous ces cas, l'affectivité est restée bloquée dans le passé.

** Une règle importante : la castration doit être envisagée dans le domaine sexuel et dans le domaine affectif. Tantôt l'un, tantôt l'autre a la prépondérance, ainsi que nous allons le voir.

Reprenons maintenant le complexe localisé et étendons-le.

** ** CHEZ LE GARÇON

Le jeune garçon est attiré vers sa mère. Il désire la posséder pour lui seul : soit sexuellement, soit effectivement, soit des deux façons en même temps.

Tout dépend donc des multiples circonstances qui se présentent dans le milieu familial.

Supposons un jeune garçon dont la virilité est puissante, et dont la mère est très jeune et fort jolie. On comprend fort bien que ce garçon soit (souvent inconsciemment) attiré par la jolie femme qui est (en même temps) sa mère. On comprend que, lorsqu'il sort avec elle, il en soit

fier devant ses petits camarades, exactement comme s'il " sortait " une jeune fille. Si, de plus, le père est inexistant (faible, efféminé ou absent) la sensation de " faire un beau couple " avec sa mère envahira d'autant plus l'inconscient du jeune garçon... et la situation oedipienne se renforcera.

Supposons maintenant que la mère soit déjà âgée et, de surcroît, laide et bossue. Il semblerait donc qu'il y ait impossibilité, pour le garçon, d'être attiré par sa mère. Mais si la situation oedipienne ne joue pas sexuellement ici, la situation affective se produira. Tout enfant cherche la sécurité, redoute avant tout de perdre l'amour et les faveurs de ses parents. Si la mère est bonne et accueillante, la situation oedipienne jouera également.

Il serait possible de citer d'innombrables suppositions. de toute façon, tout dépend de la façon dont un garçon c passe " la situation oedipienne. Rappelons-nous, une fois de plus, ce complexe, d'CEdipe : besoin de retourner vers la mère, besoin de posséder la mère pour soi, besoin de s'unir à la mère pour posséder la paix et la sécurité.

Mais entre ici en jeu le personnage du Père. Il est normal que le jeune garçon ressente rapidement une insécurité devant ce " chef de tribu " qui : 1) possède tous les pouvoirs ; 2) possède des titres de propriété sur la mère ; 3) représente, dans l'inconscient du garçon, un mâle puissant, un soleil, voire un Dieu.

Les insécurités apparaissent chez le garçon. La notion de faute morale (désir d'inceste) devient sourdement envahissante, de même que la sensation de culpabilité (" Je

veux voler maman à papa, je suis le rival de mon père dans l'amour de ma mère, etc. ").

Ici encore, beaucoup de choses dépendent du garçon, mais aussi du climat général de la famille, de l'intelligence de chacun, des interdits sexuels et affectifs qui y règnent, des préjugés, du genre de morale, etc.

Il est évident que si une mère est " adorablement bonne > et si le père est despote, stupide et injuste, le garçon risque de se fixer aux jupes de sa mère (qui représente sa seule sécurité). Un autre exemple : si la mère est jolie, mais dure et méprisante, et si le père est brillant, beau, admiré et tyrannique, le jeune garçon se sentira misérablement rejeté des deux côtés. Il se croira " puni > par ses deux

parents, pour la " faute " qu'il commet (voler sa mère à son père, avec climat profondément incestueux). Il se sentira coupable " comme un malpropre ". Si la situation continue, on aboutira à un jeune homme croulant d'angoisse devant le monde entier : hommes et femmes - avec toutes les sécurités inconscientes contre l'angoisse que cela suppose.

Or, rappelons-nous qu'il n'y a pas trente-six solutions pour un garçon. En fait, il n'y en a que deux : ou bien, il réalise son rôle d'homme en devenant activement pénétrant dans tous les sens du terme ; ou bien, il devient passif et pénétré, avec tous les retentissements sexuels et sociaux qui en dérivent.

Le jeune garçon possède un Moi faible. Dans la situation oedipienne, il craint la punition du père ; il craint d'être humilié, repoussé, châtié, castré par le Père, et de perdre ainsi sa personnalité virile (mentalement parlant: il est atteint de l'angoisse de perdre son pénis et ce qu'il représente).

Devant cette situation, diverses réactions peuvent apparaître, dont une est très courante : le petit garçon refoule son hostilité envers son père. Il prend le contre-pied. Afin de n'être pas puni (castré), il se met à " filer doux ". Il prend la tangente. Il présente une " façade " inattaquable. Il devient d'une prévenance digne de toutes les médailles. Il devient gentil envers son père, respectueux, courtois. En

un mot, il se féminise, il se soumet, il se place en dessous de son père. Et cela, parce qu'il n'ose pas entrer en compétition avec ce père, vis-à-vis duquel il se sent coupable et dont il se croit menacé. Il se fixe à sa mère. La peur de la virilité (ici : son père) apparaît.

Si la situation s'étend, le garçon peut développer un certain masochisme moral. D'un côté, le garçon a une peur angoissée du père ; il se minimise, se fait tout petit, et se place en dessous du père. Dans ce cas, le père risque de rejaillir sur toute autorité. A l'école, au lycée, devant ses professeurs, devant les garçons plus âgés, l'enfant (puis l'adolescent) fait montre d'une courtoisie, d'une gentillesse, à toute épreuve. Les sentiments d'infériorité se développent. En même temps qu'ü semble se soumettre, il refoule une considérable agressivité inconsciente.

Le mot d'ordre inconscient de ce garçon devient:
ne jamais être puni, ne jamais être critiqué tout faire pour éviter d'être castré (comme s'il se disait " Puisque je risque d'être mutilé et castré, je dois faire comme si je ne possédais pas de pénis ; je dois camoufler ma virilité, et ne jamais entrer en compétition avec un homme.)

Une homosexualité latente apparaît: le garçon se place " au-dessous " de toute autorité.

Nous allons le voir à travers quelques exemples courants.

** ** L'homme emtré, dans la vie sociale

Nous avons déjà vu le cas d'un homme devenu un " parfait second ", d'une loyauté et d'une ponctualité exemplaires ; et ce, afin d'être " bien vu " par l'autorité (son chef). C'est, au fond, un cas d'angoisse de castration: cet homme mutile sa personnalité (en demeurant second) ; il se met sous la protection bienveillante de son Père (son chef), grâce à la perfection de son comportement ; il évite ainsi le risque d'être castré (en fuyant la compétition et en demeurant dans l'ombre du Père, il ne risque pas d'être rejeté, battu, humilié).
0 Un autre exemple.

Voici un homme qui s'engage à l'armée, parce qu'il souffre de cette même angoisse de castration. Il y devient un soldat exemplaire, respectueusement parfait envers ses

chefs (en réalité, soumis). On serait incapable de relever chez lui la moindre peccadille. En faisant cela, il évite toute compétition et l'erreur qui peut en dériver. Par sa conduite, il s'assure la bienveillance et la protection de son Père (ses supérieurs galonnés). Et il existe toutes les chances pour que ce soldat idéalise l'Armée, la " fraternité " des armes, la Patrie et le Drapeau, et soit récompensé. Il sera probablement convaincu de la véracité de son " idéal "... alors qu'il ne recherche que la certitude de n'être pas castré.

Des hommes souffrant de l'angoisse de castration peuvent rechercher des groupements où la fraternité est de rigueur, où tous les membres se tiennent " comme un seul homme ". Leur rigueur dans la " fraternité > leur permet de se sentir, ici également, sous l'oeil bienveillant du

Père (le groupement), dont ils s'assurent les faveurs (par une conduite irréprochable).

C'est ainsi (ne pas généraliser-9 que des groupements idéalisés peuvent représenter le Père lorsqu'd y a angoisse de castration. Ici également, la soumission sera justifiée par un idéal moral.

Répétons qu'il ne faut jamais généraliser ! Mais un homme " castré " peut renoncer à la sexualité et à la Femme, sous prétexte, par exemple, de voeu de chasteté, de pureté (= de purification des sentiments de culpabilité). En faisant cela, il se place sous la protection du Père (céleste) afin de n'être Pas castré par lui (afin de n'être pas rejeté par Dieu le jour du " jugement dernier ").

Comme les sentiments de culpabilité sont intenses chez un homme de ce genre, il va se sacrifier pour les autres, faire tout pour les autres... mais ne fera jamais rien pour lui (puisque ses sentiments de culpabilité lui donnent la sensation de n'avoir droit à rien...

Ce même homme aura parfois tendance à rechercher le sacrifice de soi et la souffrance (puisqu'il se sent coupable, Ü doit expier). Ici également, il aura tendance à " idéaliser " son sacrifice, et à le justifier par des motifs à première vue séduisants.

Si cet homme est marié, toute intrusion d'un autre homme dans son foyer sera ressentie comme un danger

Unmédiat. Il justifiera ce danger par la " jalousie ". En fait, ce n'est pas cela du tout. Cet homme projette la Mère sur sa femme, et projette le Père sur l'homme qui pénètre dans son foyer. Il éprouve immédiatement l'impression d'être comme un enfant parmi ses parents, et d'être rejeté, diminué, abandonné, castré.

De toute façon, cet homme refoule ses instincts pour aboutir au refoulement de toute sa personnalité virile. Il n'ose pas s'affirmer et vit dans la peur perpétuelle de l'opinion d'auew.

La mère, elle, rejaillit sur les femmes. La sexualité envers les femmes " normales " est refoulée. Cet homme ne peut plus se laisser aller à ses instincts ; sauf, parfois, avec des femmes de bas étage. Ces femmes représentent la Mère... mais ü n'y a pas de Père qui puisse les punir (le souteneur

représente un Père non dangereux, puisqu'd autorise l'union avec la mère (la prostituée).

Chez un homme castré, toute attaque, toute critique, tout blâme, sont ressentis comme des mutilations et des blessures profondes. Affectivement parlant, les hommes castrés " rasent les murs " (même, parfois, sous des dehors faussement virils). Ils n'en sont évidemment pas conscients : tout au plus croient-ils vaguement qu'ils souffrent de " tinùdité " ou de " complexe d'infériorité ".

Et, pour terminer, l'homme castré rentre sous terre au moindre froncement de sourcils de l'autorité ; il cherche toujours à idéaliser une réalité qui, pour lui, représente un danger permanent. Bien sûr, il devient diplomate, dissimulateur et menteur sans s'en rendre compte ; puisque, pour ne pas se sentir coupable, il doit, sans cesse, s'assurer la bienveillante opinion des autres. On pourrait dire qu'fl est atteint du " com lexe du bon fils ", c'est-à-dire : être gentil et amical avec tout le monde ; ne jamais être agressif ; tout faire pour s'assurer la protection d'autrui l'Autorité, le Père).

Et cela, parfois, sous des apparences tellement parfaites et tellement brillantes qu'il semblerait impossible, à première vue, d'y trouver la moindre faille...

** ** CHEZ LA FILLE

Dans la situation oedipienne, la fille est, dans l'ensemble, moins menacée que le garçon. Cependant, il arrive fréquemment aussi que cette situation " bloque " en cours de route. C'est alors, pour la fille, l'infantilisme sexuel. De même que, dans ce cas, le garçon a tendance à se féminiser, la fille a tendance à se masculiniser.

Ici également, tout dépend non seulement des réactions propres de la fille, mais également de celles de sa mère et de son père.

Et nous entrons ici dans une sorte de paradoxe. @ pénis étant un attribut mâle, on pourrait croire que l'angoisse de la castration n'existe que chez le garçon. Or, il existe également chez la fille. Rappelons-nous que les qualités féminines sont l'ouverture (dans le sens social, comme dans le

sens sexuel). La femme est accueil ; elle est destinée à être pénétrée par l'homme. Elle est comme un vase que la vie doit remplir. Le développement de la matrice doit se faire aussi bien au point de vue sexuel qu'au point de vue - disons - symbolique. En effet, la nature de la femme doit, en s'épanouissant, acquérir douceur et réceptivité.

Or, rappelons-nous également que castration est synonyme de, diminution ou d'amputation des possibilités. Et c'est ici que nous voyons la matrice de la femme subir le contrecoup physique et psychique.

Au lieu de s'épanouir, la jeune femme reste maigre et desséchée. (Certains pères efféminés détestant la femme, font d'ailleurs tout pour que leur fille ressemble le plus possible à un garçon).

Dans tous ces cas, la jeune femme, au lieu de s'ouvrir, se terme. La matrice se développe mal. Les règles sont souvent douloureuses ; parfois même, elles disparaissent.

** ** La femme castrée, dans la vie sociale

De toute façon, c'est le blocage et l'échec de l'épanouissement féminin. Fixée à un âge affectif infantile, la femme se ratatine et se dessèche. En se mariant, elle choisit un homme féminisé. Elle considère le mariage comme une domination et comme une compétition agressive avec l'époux. Elle développe sa raison raisonnante et refoule ses

sensations profondes.

Puisqu'elle n'est pas " ouverte ", elle refuse d'être pénétrée par l'homme. Son refus s'étend au social. Elle devient masculine = perçante et dominatrice. Elle " choisit " des professions qui correspondent à son désir de " percer " = masculinité. Ici, pas plus qu'ailleurs, ne généralisons pas ce choix peut être parfaitement authentique !

L'intrusion peut être ressentie comme une " pénétration ", une mutilation, un " viol " (de la personnalité). C'est ainsi qu'une patiente disait: "Lorsque ma mère ouvre une de mes armoires, je me crispe comme si elle violait la partie la plus intime de moi-même... >.

La culpabilité et l'angoisse sont très développées. C'est alors le besoin permanent d'être acceptée par les autres,

de n'être pas rejetée, ainsi qu'il apparaît toujours dans les sentiments de culpabilité.

Si la fille a eu affaire à une mère masculinisée, agressive, elle prendra l'habitude de s'accuser d'être la cause du mal. C'est alors la naissance du masochisme avec le goût de la souffrance ; l'enfant se fixe aux parents. S'il y a fixation à une " mère ennemie ", le goût de la souffrance apparaît, avec impossibilité d'être heureuse et aimée. La jeune femme ne peut donc réussir autrement que dans le malheur...

C'est alors qu'on voit fréquemment des jeunes filles se priver de nourriture (anorexie mentale). Le jeûne est, en effet, un moyen parfait de faire pénitence et de se punir. D'autres jeunes femmes " se réfugient " dans la maladie (tuberculose pulmonaire, notamment), avec toute la " sérénité > dans la souffrance que cela implique.

D'autres, devenues masochistes, se lancent dans de multiples aventures sexuelles, avec le besoin inconscient d'expier. On en voit ainsi qui cherchent à détruire leur beauté, à se flétrir, à s'humilier et, en définitive, à arriver à l'échec le plus total, sinon à devenir " rien ", dans tous les sens du terme...

** ** Mourir pour survivre

Les sentiments de culpabilité, rencontrés à foison dans cet ouvrage, entraînent souvent, peu ou prou, dans le même sillage, leurs âmes damnées : la soumission, l'humiliation de soi, la minimisation de soi, la recherche de la punition et du

châtiment, le besoin de l'échec et autres dégoûts de soi (avec, bien entendu, les nombreuses apparences ou compensations qui peuvent les camoufler).

Nous rencontrons ainsi un nouvel aspect du problème le masochisme'. Nous l'avons frôlé des centaines de fois en étudiant certains comportements. Le masochisme rôde autour des modes de vie qui signifient: "Je veux être aimé à n'importe quel prix " ; il s'étend sur les gens qui s'abaissent pour être acceptés par autrui. Et ainsi, tout

1. Voyez érilenient les prod@,li,-rtses 7,,ictoires de la psychologie modernes où le masochisme a été envisagé sous uii tout autre angle.

s entament de culpabilité profond risque de verser, à chaque instant ' dans le large fossé du masochisme...

** ** Une erreur à redresser

Il s'agit plutôt d'une limitation à supprimer. On croit généralement dans le public, qu'un être masochiste offre, comme seul symptôme, de rechercher la jouissance sexuelle à travers la souffrance (en étant battu, fouetté, en subissant le mépris du partenaire, en étant humilié etc.). De ce fait, on a tendance à croire que les masochistes sont relativement rares.

** Or, le problème du masochisme est tout autre, parce que 1) Il n'est pas nécessairement de nature sexuelle, et beaucoup de masochistes montrent un comportement sexuel d'apparence normale; 2) le masochisme est aussi répandu que les sentiments de culpabilité, auxquels il adhère souvent comme une sangsue; 3) le masochisme est, le plus souvent, une manière de penser et d'agir face à autrui... et à soi-même ; 4) ü est fréquemment une défense contre l'angoisse profonde.

** ** Observons les effets du masochisme

Comme pour beaucoup de choses déjà vues, les comportements suivants peuvent se grouper, se recouper, se manifester par petites touches ou par 'larges taches : car le masochisme se traduit à travers des comportements extrêmement subtils, aussi bien que par des symptômes lourds.

Voici donc certains points masochistes :

0 faire en sorte d'obtenir des avantages (ou des honneurs) en mettant exclusivement l'accent sur ses misères (ou ses difficultés) ;

0 avoir la sensation (fréquente ou permanente) de n'offrir aucune importance aux yeux d'autrui, même si cent mille personnes prouvent le contraire, même si la réussite personnelle semble démentir cette sensation ;
0 accepter profondément (souvent inconsciemment d'être rejeté et humilié par autrui, comme si le fait " allait de soi ", et malgré des révoltes et des agressivités extérieures ;
0 éprouver la sensation permanente de n'être rien, de ne rien pouvoir, de n'avoir droit à rien : ni réussite, ni bonheur, ni honneurs, ni récompenses. Quand ces derniers

faits positifs se produisent, les considérer comme une erreur ou une " chance " passagère ;
0 attendre tout des autres, et rien de soi. Manoeuvrer (subtilement ou grossièrement) pour que autrui prenne tout en mains (ici, même chose: soit par des manoeuvres cousues de fil blanc, soit par des actions, paroles ou comportements allant de la "poudre aux yeux" à certaines éblouissantes virtuosités) ;
0 étaler ses malheurs, non pas " à plaisir " comme on le croit, mais pour apitoyer autrui et éprouver la sensation

d'être aimé. Cela peut couvrir une très large gamme : exagérer ses ennuis, inventer des accidents ou des anicroches,

transformer une maladie en catastrophe, pratiquer l'automutilation, déclencher et entretenir (inconsciemment) de nombreuses maladies psychosomatiques (tuberculose, spasmes, asthme, etc.) ;
0 s'accrocher à toute personne qui manifeste de la sympathie ; tout faire pour que cet accrochage devienne de la glu ;
0 éprouver une violente hostilité envers ceux qui ne reconnaissent pas (ou ne constatent pas) la souffrance masochiste. Sous-entendu " Mais que dois-je faire pour que vous me plaigniez ? " ;
0 être profondément agressif sous des dehors soumis . c'est le double jeu du besoin de dépendance et du besoin d'indépendance (voir plus loin) ;
0 se justifier exagérément devant des actions personnelles. Penser ou dire trop fréquemment : k Je m'excuse... Je me permets de... ". Minimiser ses actions ou ses réussites,

comme si elles " n'avaient pas d'importance ". Afficher une trop grande désinvolture devant des efforts accomplis (nous rejoignons le Perfectionnisme, page 369) ;
0 avoir profondément peur de s'affirmer, d'être agressif, d'être mis en évidence, d'avoir du succès, de réussir, d'obtenir des responsabilités qu'on serait objectivement capable d'assumer. Entrer en panique dès qu'on est vu ou entendu par autrui ;
* vivre " comme si " on attendait sans cesse la catastrophe, l'échec, les coups du sort, la punition, le châtiment ;
0 trembler intérieurement devant toute forme d'autorité (voyez l'Angoisse de Castration, page 405) ; et, évidemment

se montrer trop courtois, trop poli, trop soumis devant cette même autorité ;
0 faire en sorte que l'Autorité rentre les griffes et devienne bienveillante (surtout par des moyens négatifs : en exposant ses malheurs, par exemple) ;
0 se sentir " mieux ", pardonné et réaccepté après avoir subi des reproches ;
0 idéaliser la souffrance, l'humilité, l'effacement, le don de soi, l'altruisme, le sacrifice de soi (du moins sous certaines formes : ne pas généraliser !) ;
0 panique aiguë ou latente devant sa propre agressivité, avec autopunitions éventuelles : spasmes, fatigues brusques, céphalées, etc. ;
0 en fin de compte, s'accrocher intensément à cette sensation " Je n'ai aucune ùnportance ; mon seul destin est d'échouer... ".

** ** L'habit ne fait pas le moine

A travers ces quelques points (qui sont loin de limiter le problème!) on voit déjà combien certaines apparences peuvent recouvrir une réalité entièrement différente. Et c'est ici que la prudence s'impose de façon très grave. En effet : certaines actions qui semblent révéler de la force d'âme " peuvent être du masochisme pur... tandis ue certains comportements pourraient être déclarés " masochistes ", alors qu'ils s'appuyant sur une puissance intérieure et une totale réalisation de soi...

C'est d'ailleurs ce que nous allons entrevoir, en examinant certains modes de vie qui " tournent autour de " telle ou telle apparence extérieure.

Autour de l'impeccabilké

Nous retrouvons des comportements déjà vus : voici un homme qui montre une véritable perfection dans la modestie, la bonté, la tolérance, le respect des autres, etc. Est-ce du masochisme, ou de la force d'âme? Si c'est du masochisme, cet homme, en fait, se place " en dessous " des autres. Par ses comportements " admirables ", il cherche à emporter la bienveillance d'autrui, dont il craint par-dessus tout d'être méprisé. Son raisonnement: " Comme je n'ai aucune importance, comme je ne suis bon qu'à être rejeté et méprisé, je dois faire en sorte d'être admiré

en permanence ". C'est ainsi que le perfectionnisme bascule dans le masochisme.

Bien que nous les ayons déjà vus, remettons-nous en mémoire les comportements qui gravitent autour du même axe : la trop grande gentillesse, le trop grand charme, la trop grande amabilité, la trop grande serviabilité, etc. Ici également, la personne se place " sous " l'autre, sous-entendu : " Voyez combien j'essaie de vous être agréable, qui que vous soyez... "

** ** Autour de la grandeur d'âme

Il faut - hélas - le constater : tout ce qui touche l'altruisme est souvent suspect. Et c'est bien normal, puisque tout être humain recherche, avant tout, sa propre sécurité intérieure. Mais rappelons-nous qu'il peut le faire par un nombre immense de moyens, allant du repli sur soi aux actions faussement nobles destinées à " amadouer " les autres. Mais il peut trouver sa sécurité à travers les sentiments de culpabilité ; il est alors semblable à un criminel qui se sent soulagé lorsque les gendarmes l'arrêtent ou que la guillotine se profile... De même, le masochiste peut se sentir " pardonné " (puisqu'il se sent coupable) en se sacrifiant, en échouant, en accomplissant (pour les autres) de " sales besognes ", etc.

Le problème peut donc aller très loin... Une personne masochiste peut tout faire pour les autres parce qu'elle croit n'avoir pas' le droit de faire quelque chose pour elle. Elle peut " justifier " ses actions par tous les idéaux possibles. Mais n'empêche que le fond reste : " Je n'ai pas le droit d'être égoïste, ni de me reposer, ni de penser à moi, ni de prendre des distractions, ni d'oublier la misère du

monde". De plus, le raisonnement inconscient continue: " Je suis coupable, je me sens en faute : je dois donc être pardonnée, expier, me purifier... ".

Ce sont alors de fausses notions de sacrifice, avec tout ce qui en découle : dévouement total à autrui, avec oubli absolu de soi-même... En fait, c'est une sorte de suicide inconscient.

Voici ce que disait une jeune fille masochiste ; on y trouve le besoin d'échec, le désir de devenir une épave, d'être oubliée et pardonnée:

Mourir pour çurvivre

Molasse, inexistante... je ne ris jamais vr4 je ne pleure jamais, je n'ai pas d'amis... on ne pas, ce n'est pas possible... ' envie de me rendre très misérable pour qu'on m'aime... trop bête tout de même, mais je n'arrive pas à réagir... Actions, voyages, études, vide de ma vie... aller au diable, m'y terrer et mourir... quand quelqu'un me manifeste de la sympathie, j'en pleurerais, puis je recule, je me referme comme une huître... je pense que vous me méprisez... pas moyen qu'on m'aime... prostituée... je voudrais être prostituée... prostituée, maquereau... boue... rose flétrie... moi... Je ne suis bonne qu'à être battue, mise à la poubelle... ou à faire l'amour pour un souteneur... être pardonnée... faire de belles choses pour les autres... je me vois dans une prison... je tourne en rond... une sorte de bonheur... je me vois dans un couvent, je fais les plus sales besognes...

** ** Une volonté glaciale

Sous des apparences de soumission, le masochiste cache souvent une " détern-dnation froide ". Un jeune garçon, en regardant sa mère (devant laquelle il était doux comme un agneau) marmonnait sans cesse :

- Oui, maman, non, maman, mais oui, mais non, lepece, tepece.tepece...

Que signifiait ce " tepece " (ou t. p. c.) ? Il me l'expliqua avec, dans les yeux, une résolution farouchement sournoise :

- Je fais tout ce queue veut pour queue me fiche la paix. Mais je lui dis toujours " en moi-même " : " Tu peux courir, tu peux courir, tu peux courir " !

Nous avons d'ailleurs vu ce problème en étudiant la culpabilité enfantine. Devant un parent, l'enfant cache

sa véritable personnalité, et se met à jouer le rôle qu'on exige de lui. Cela, pour avoir " la paix > (= pour se sentir en sécurité). Cependant, il garde, au plus profond de lui, la détermination de n'en faire qu'à sa tête. Il devient un " humble arrogant ".

Le masochiste agit de même. Il fait n'importe quoi pour être aimé : il se soumet, il s'humilie, il quémande, ü expose ses malheurs, il est poli, doux et effacé. Mais, en lui, une voix grince en permanence : " Je ferai tout ce que vous voudrez que je fasse : mais vous ne m'aurez pas

C'est ainsi que, en analyse, un patient masochiste se soumet à toutes les règles, accomplit tout ce que lui demande l'analyste, écoute intensément ce que lui dit le praticien... mais bouge difficilement d'un pouce. Sous-entendu ; " En apparence, tout ce que vous voulez; mais en moi, rien à faire : vous ne m'aurez pas ! " (cette attitude

cède lorsque l'agressivité cachée a été mise à jour).

1

** ** Deux besoins contradictoires

D'une part, une personne masochiste a profondément besoin d'être dépendante (puisqu'elle ne peut rien faire en s'appuyant sur soi). D'autre part, elle nourrit de violents besoins d'indépendance. De plus, la personne masochiste déteste les autres, parce qu'elle sent à quel point elle en dépend.

On comprend donc bien que l'angoisse naisse de cette tension entre des besoins contradictoires : dépendre des autres pour obtenir leur appui total, et désirer se libérer de ce besoin. Mais n'oublions pas que si cette personne se libère violemment, et agressivement, elle risque de se voir abandonnée... ce qu'elle ne supporte pas.

** Et ainsi, bouclant la boucle de l'angoisse profonde, nous voyons à quel point le masochisme, lui aussi, permet d'échapper à la peur d'autrui, en offrant la fausse sécurité qui consiste à se minimiser pour se grandir, et à mourir pour tenter de survivre...

LL

** ** ** Postface LA VERITE N'EST PAS RESERVEE A UNE ELITE

Ce dialogue entre C. Jamont et l'auteur, P. Daco, veut répondre à quelques-unes des questions que le lecteur aimerait sans doute poser au psychanalyste, et surtout mettre en relief l'aide que la psychologie analytique offre à ceux-là même qui ne peuvent y recourir.

I. - Ne craignez-vous pas que votre livre précisément parce qu'il s'adresse à un large public ne fasse surgir chez beaucoup de lecteurs des inquiétudes nouvelles ? Bien des familles vivent en état de névrosel. Si une mère despotique, par exemple, reconnaît son portrait dans vos descriptions, elle va souffri?- en prenant cons-Ct'ence d'une situation qu'elle s'était jusqu'alors masquée... et souffrir inutilement puisqu'elle est impuissante à y remédier seule. De là de nouveaux sentit@ients de culpabilité et peut-être une aggravationdecettesituationdéjàdifficile.

Certes, en se rendant mieux compte de sa propre situation et du tort qu'elle cause à son entourage, cette mère despotique va souffrir. Mais toute souffrance n'est pas nécessairement traumatisante ; elle ne le devient que dans la mesure où elle reste " anonyme ,, dans la mesure où le sujet, n'osant affronter son angoisse, projette cette peur en des situations qui n'ont aucun lien avec l'événement (intérieur ou extérieur) qui a causé cette angoisse. Par exemple, cette mère despotique est peut-être simplement une femme qui doute de sa féminité, ou la refuse inconsciemment ; et elle utilise son enfant pour combler cette insatisfaction. Cet ouvrage montrera à cette femme :

- qu'elle n'est pas e coupable > au sens où elle pourrait le croire ;
- que les symptômes névrotiques (en elle et autour d'elle) ont une signification profondément humaine, que ce n'est ni monstrueux ni inhumain ;
- qu'il existe une issue à de telles situations
- qu'il y a une façon humaine d'affronter sa propre névrose et de la guérir.

II. Karl Jaspers fait à la, psychanalyse (freudienne, il est vrai) une objection qui me semble de poids. " La psychanalyse conduit implicitement non pas sans doute à concevoir mais à suggère?- un Etat idéal dans lequel l'homme serait libéré de toutes les tensions et de toutes les contraintes - qui seules peuvent lui donner accès à lui-même - et acquerrait une nature qui le dispenserait d'être encore homme. " (Situation spirituelle de notre temps, page 184.)

Songeons à Shakespeare élève qui se bat contre la grammaire anglaise, puis à Shakespeare adulte qui lutte avec la construction de Hamlet. Le travail du psychanalysé, quelles que soient ses souffrances, ne fait que le préparer à affronter le véritable travail de la vie adulte. Si un conjoint, par exemple, se fait psychanalyser, c'est justement pour pouvoir affronter, de façon authentique et adulte, les véritables problèmes du mariage, problèmes que, jusqu'alors, il n'avait fait que camoufler ou refouler. Il en va de même pour toute déficience.

1

III. - Dans L'Etrç et le Néant, parlant de l'homosexuel qui, tout en reconnaissant son penchant, refuse de se considérer comme un pédéraste, J.-P. Sartre écrit : " Il ne -veut pas se laisser considérer comme une chose ; il a l'obscure et forte compréhension qu'un homosexuel n'est pas homosexuel comme cette table est une table ou comme cet homme roux est roux. Il lui semble... que la durée psychique, par elle-même, le lave de chaque faute, lui constitue un a-venir indéterminé, le fait renaître à neuf. A-t-il tort P Ne reconnaît-il pas, par là même, le caractère singulier et irréductible de la réalité humaine ? "
Il me semble qu'il en va de même pour tout malade psychique. En lui attachant l'étiquette d'une névrose, j'ob@jective cette personne, je l'aliène dans une image psychologique d'elle-mênie, dans une image qui sera désormais pour lui (et pour son entourage) sa seule vérité. On oublie un peu trop que le névrosé est avant tout une personne, c'est-à-dire un être que rien ne peut jamais aliéner totalement.

Sartre a mille fois raison : un homosexuel n'est pas homosexuel (et un névrosé n'est pas névrosé) comme cette table est une table. La psychanalyse serait impossible s'il n'y avait, à la base, la certitude qu'une situation humaine, par définition, reste toujours ouverte, et qu'un être humain est toujours en surabondance par rapport à ses défauts, comme d'ailleurs par rapport à ses qualités.

IV. - Il me répugne de penser que, si j'étais atteint de quelque névrose, mon accession à la dignité humaine dé-

pendrait d'un spécialiste. Je veux bien que, malade, ma santé dépende d'un praticien : car je sais que mourir est sans doute l'acte le plus important de notre vie, et donc la maladie peut-elle à plus forte raison avoir un sens profondément humain. Mais la psychanalyse semble sans cesse suggérer : un névrosé ne peut devenir un homme que par l'entrentise du psychanalyste.

La névrose, comme telle, n'est nullement une " déchéance " de la dignité humaine.

Tout d'abord la névrose a un sens bien plus profondément humain que n'importe quelle maladie corporelle. Le névrosé est un homme écrasé par son angoisse et qui cherche à tout prix à survivre et à rester en communication avec les autres ; la névrose représente une défense pour ne pas " mourir " entièrement à soi-même, pour dire encore " je ", de façon si déformée que ce soit. La n& vrose, pour qui sait l'entendre, est un véritable S.O.S.

Aussi bien y a-t-il un terrible malentendu lorsque l'on taxe la névrose de c déchéance > humaine. Au départ, il n'est meme pas question d'une régression de nos possibilités. Plus la névrose est puissante, plus il faut y voir le signe d'une vitalité incoercible. C'est seulement lorsque la névrose persiste, " s'enkyste ", qu'elle prend peu à peu l'aspect d'une tumeur cancéreuse qui risque de détruire toute la personnalité. Et même Ici, il serait grotesque de juger. K. Jaspers, un psychiatre devenu philosophe, écrit au sujet de schizophrènes (Strindberg et Van Gogh) : " Et peut-être l'expérience métaphysique la plus profonde, celle où l'être prend conscience de l'absolu... n'est-elle possible qu'à l'instant où l'âme est tellement disloquée qu'elle ne

peut plus se relever de sa ruine. " (Strindberg et Van Gogh, p. 195.)

Le besoin d'un psychanalyste est une concrétisation particulière de cette nécessité où nous sommes tous, pour exister vraiment, d'entrer en communication avec l'Autre. Le fait qu'il soit spécialiste est relativement secondaire. Le psychanalyste est avant tout un homme capable d'entendre le voeu le plus profond du sujet à travers et par-delà les symptômes névrotiques ; son rôle est de conduire le sujet vers des prises de conscience qu'il ne pourrait opérer seul, et dont dépend sa guérison.

Toutefois, la psychanalyse ne sera - en principe - jamais conseillée à une personne ayant un fond psychotique. On voit à quel point il est difficile d'établir ce que l'on appelle des " cas-limites " ; d'autant plus qu'on voit parfois certains patients, fortement atteints au départ, récupérer leur Moi en fin d'analyse, mais après avoir traversé une légère période de psychose.

V. - Des amis qui recevaient souvent un psychanalyste

de renom me disaient combien, avec lui, toute relation devenait ambiguë. Toujours, on avait l'impression que, derrière les gestes les plus simples, les paroles les plus anodines, il percevait quelque déviation. Avouez-le : la p8ychanalyse ne croit guère aux intentions pures. Elle a tôt fait de détecter un infantilisme affectif chez le communiste ou le catholique qui se veulent orthodoxes, une homosexualité latente en tout célibat, un retard sexuel affectif chez le métaphysicien, etc., etc.

Il est certain que " la psychologie à, peut devenir une véritable manie. C'est ainsi que certains habitués des -" training-groups " sont incapables d'assister à une réunion amicale sans évoquer les " tensions " et autres processus dont ils prennent conscience lors des " training " ; dès lors la réunion n'a plus rien de naturel ni de spontané, et l'on crée de toutes pièces des tensions qui, autrement, n'auraient jamais affleuré... Qu'il faille lutter contre de telles déviations, c'est trop évident.

Mais lorsque la psychanalyse met en question la pureté de nos intentions profondes, elle ne fait que rejoindre l'affirmation des plus grands spirituels de l'humanité. Elle nous indique ainsi que nous n'aurons jamais fini de devenir hommes.

VI. - Ainsi donc une certaine inflation du psychologique menace celui qui n'a pas bien compris la visée fondamentale de la psychanalyse; en un mot la psychanalyse n'est pas une panacée, ni comme science, ni comme thérapeutique. Dès lors, à l'intention de tous ceux qui voudraie -nt entreprendre un travail psychologique en profondeur, mais pour quelque motif (financier ou autre) ne peuvent demander l'aide d'un spécialiste, ne 8e@rait-il pas intéressant de souligner qu'il existe d'autre.-q chemins que la psychanalyse pour nous construire une vie humaine qui soit digne de ce nom 1

Il faut bien distinguer entre la technique psychanalytique et l'intention psychanalytique. La technique psychanalytique est évidemment inaccessible à bien des personnes qui cependant auraient besoin d'être aidées ; d'autre part, il serait dangereux de vouloir " jouer " au psychologue pour soi-même (et pour les autres), à partir de notions puisées dans les livres. Mais l'intention psychanalytique coincide avec une certaine optique des problèmes humains ; et il est souhaitable, voire indispensable, que nous entrions tous dans cette optique.

** Cette optique, on pourrait la définir comme suit: lêtre humain ne peut accéder à lui-même que dans la mesure OU il entre en communication réelle avec un autre; un autre

qui saura " écouter ",'" entendre ", " accepter " le désir le plus profond du sujet, ce désir qui s'exprime de façon souvent terriblement déformée à travers ses paroles et sa conduite. C'est pourquoi toute communication humaine qui favorise l'acceptation de soi et qui dénoue les angoisses, rejoint le projet fondamental de la psychanalyse.

Il set-ait aisé de montrer que de grandes personnalités - telles que Gandhi, Dostoievski ou S. Jean de la Croix - sont parvenus à être ce qu'ils furent, non pas certes grâce à une auto-analyse, mais grâce à une purification qui est parallèle aux processus de la psychanalyse. En fin de

compte, il s'agit de nous remettre en question et de nous accepter tels que nous sommes devant nous-mêmes, devant les autres, devant l'Absolu.

VII Bon gré mal gré, le 4 malade " doit adopter une certaine attitude face à la névrose ; fermer les yeux et essayer d'oublier, c'est encore prendre position. N'existe-t-il pas une attitude plus favorable, ou peut-être même une méthode qui permettrait de se tirer d'affaire tout seul

On ne sort jamais seul de ses propres marécages. Croire qu'on le peut est basé sur l'archaîsme de la fausse volonté... ou sur un orgueil enfantin. La solitude qui forge les hommes n'est pas un isolement, exactement comme le silence n'est pas du mutisme. Il n'y a de solitude vraie que pour celui qui est capable de dialogue.

Dans un ouvrage célèbre, intitulé " L'Auto-Analyse ", la psychanalyste Karen Horney a tenté de démontrer qu'il était possible (bien que ce soit plus long, moins précis, et grâce à l'association libre des idées) qu'un malade puisse se tirer seul d'affaire, par lui-même, et dans une certaine mesure. Mais les exemples qu'elle apporte sont loin de me convaincre.

Je préférerais dire que : l') c'est toujours, en toute occurrence, le patient qui doit trouver par lui-même sa propre vérité ; 2,) mais il ne pourra briser les cercles vicieux où il est engagé que - pour reprendre les mots de Merleau-Ponty - en se liant à une autre personne par de nouveaux rapports d'existence; il faut qu'il re-vive son passé en le voyant dans la perspective de sa coexistence avec un autre : car les prises de conscience ne sont effectives que si èlles sont portées par un nouvel engagement ; en d'autres termes, il faut faire glisser l'aiguille qui tourne indéfiniment dans le même sillon du disque vers un nouveau sillon au bout duquel se trouve une autre personne ; 36) cette autre personne n'est pas nécessairement le psychanalyste.

Concrètement : il faudrait d'abord que le patient admette qu'il n'est pas sous le coup d'une fatalité inéluctable, que sa situation comporte une issue, même si pour le mo-

ment il ne voit pas quelle peut être cette issue , il faudrait ensuite qu'il entre en dialogue avec un interlocuteur digne de ce nom. Freud lui-même, tout au long de l'élucidation dramatique de sa propre névrose, est resté en rapport intime avec son maître Breuer et son ami Fliess.

La première étape consiste à " oser " verbaliser, devant et pour un être qui nous aime profondément, les symptômes qui nous font souffrir présentement et les expériences traumatisantes dont nous nous souvenons. Ces symptômes peuvent apparaître comme ridicules : par exemple, le sujet entre en panique dès qu'il est question de chiffres, de calcul. Mais il n'est certainement pas facile de raconter à un autre - même si nous avons confiance en lui - ces petits faits qui paraissent si humiliants, et cela dans le détail. Sans doute est-il encore plus difficile de raconter, vraiment et sans rien déguiser, telle expérience sexuelle de notre enfance qui continue à nous hanter, ou bien telle scène dont nous gardons un mauvais souvenir et où les parents entrent en jeu.

Cependant il faut bien nous entendre : il ne s'agit pas là d'une méthode, d'une technique. Je tente simplement de mettre en relief le fait que le dialogue humain, dès qu'il atteint une certaine authenticité, peut apporter un véritable bienfait. Cependant, et d'ordinaire, si l'on peut en attendre une atténuation des souffrances psychiques, le dialogue ne fera pas disparaître la névrose elle-même. Pascal a pu retrouver seul les fondements de la géométrie euclidienne ; il serait sot d'en déduire que la plupart des enfants le peuvent à leur tour. De même si un génie tel que Freud a pu analyser sa propre névrose gràce à un travail personnel et grâce à un simple dialogue humain, cela ne signifie pas que la chose est possible pour tous.

** Il n'en reste pas moins qu'un dialogue humain, dès qu'il se situe à une certaine profondeur, permet et une atténuation des souffrances, et surtout d'affronter les troubles psychiques de telle façon que l'existence garde un sens.

VIII. - Dans ce même ouvrage dont je parlais plus haut, K. Jaspers écrit encore : " Lorsque la substance de l'esprit public était plus riche et fournissait un appui aux individus, le mariage avait moins de signification. Aujour, d'hui, l'homme est pour ainsi dire retombé dans l'espace le plus réduit de son origine ; c'est là (dans le mariage), qu'il doit décider s'il veut rester homme >.

Il me semble - et j'oserais affirmer que l'expérience le confirme - que l'amour conjugal (et donc inconditionné)

est la plus haute chance qui nous soit offerte pour vaincre peu à peu ces puissances de haine et de perversion qui nous travaillent tous, peu ou prou. Telle est aussi la conclusion du psychanalyste F. Duykaerts, dans son beau livre : La Formation du lien sexuel ... mis à part peut-être le cas où

les deux partenaires sont à ce point " complexés " que tout dialogue véritable leur est devenu impossible. Qu'en pensez-vous

C'est peut-être le moment de souligner que le dialogue, à travers lequel le sujet trouve sa vérité, ne consiste pas seulement en paroles. En cours de séance, par exemple, les silences de l'analyste agissent comme un " révélateur ". Il est traditionnel de dire que le psychanalyste doit rester neutre ; le mot, en fin de compte, n'est pas très exact. Certes, il reste neutre en ce sens qu'il n'émet aucun jugement de valeur et qu'il ne donne aucun conseil, mais son silence est singulièrement actif, lourd de signification. Supposons que le patient se montre agressif et reproche à l'analyste ce silence même ; en se taisant, en ne répondant pas à cette invitation, l'analyste lance pour ainsi dire un appel au patient, lui demandant d'aller au-delà de ce premier désir, et de descendre plus profondément en lui-même.

Il se passe quelque chose de semblable dans une relation conjugale vraie. Au cours de la vie en commun, à travers les mille petits gestes de la vie quotidienne, il est impossible que le subconscient ne transparaisse pas. L'accueil de l'autre - à supposer que celui-ci continue à aimer son conjoint envers et contre tout, à supposer qu'il ne juge pas et qu'il accepte gentiment toutes ces manifestations d'étiervement (c'est-à-dire de peur et d'angoisse refoulées) - l'accueil profond du partenaire va lui aussi agir comme une sorte de révélateur. Inconsciemment, le conjoint se dira : " Il (ou elle) m'accepte comme je suis ; donc je ne suis pas le monstre que je croyais ; donc je puis bien me recevoir moi-même en cadeau ". Déjà nous sommes à l'aube d'un changement total. De là ces vieux couples, parfois si transparents : car il faut longtemps avant que la paix n'envahisse l'être tout entier.

D'autre part, comme dit Schwarz, " la sexualité est la seule fonction incapable de mentir ". Dès lors, à condition qu'il s'agisse d'une relation qui se veut définitive, le domaine sexuel se présente comme un domaine privilégié où

les conjoints apprendront à se connaître et à s'accepter.

On pourrait enfin rappeler l'exemple d'un Dostoîevski, joueur invétéré, guéri par l'amour que lui voua sa femme.

IX. - Je me permets d'insister : en effet, si ces vues - comme je le crois - sont exactes, et étant donné que le " noeud de vipères " familial est à l'origine de la plupart des névroses, on ne saurait sous-estimer l'importance de ces " Ecoles du Mariage " qui prennent aujourd'hui tant d'exteitsion ; et ces " écoles " pourraient trouver ici une part essentielle de leur programme.

Bien plus que de guérir un malade, il importe de rompre

ment il ne voit pas quelle peut être cette issue ; il faudrait ensuite qu'il entre en dialogue avec un interlocuteur digne de ce nom. Freud lui-même, tout au long de l'élucidation dramatique de sa propre névrose, est resté en rapport intime avec son maître Breuer et son ami Fliess.

La première étape consiste à " oser " verbaliser, devant et pour un être qui nous aime profondément, les symptômes qui nous font souffrir présentement et les expériences traumatisantes dont nous nous souvenons. Ces symptômes peuvent apparaître comme ridicules : par exemple, le sujet entre en panique dès qu'il est question de chiffres, de calcul. Mais il n'est certainement pas facile de raconter à un autre - même si nous avons confiance en lui - ces petits faits qui paraissent si humiliants, et cela dans le détail. Sans doute est-il encore plus difficile de raconter, vraiment et sans rien déguiser, telle expérience sexuelle de notre enfance qui continue à nous hanter, ou bien telle scène dont nous gardons un mauvais souvenir et où les parents entrent en jeu.

Cependant il faut bien nous entendre : il ne s'agit pas là d'une méthode, d'une technique. Je tente simplement de mettre en relief le fait que le dialogue humain, dès qu'il atteint une certaine authenticité, peut apporter un véritable bienfait. Cependant, et d'ordinaire, si l'on peut en attendre une atténuation des souffrances psychiques, le dialogue ne fera pas disparaître la névrose elle-même. Pascal a pu retrouver seul les fondements de la géométrie euclidienne ; il serait sot d'en déduire que la plupart des enfants le peuvent à leur tour. De même si un génie tel

que Freud a pu analyser sa propre névrose grâce à un travail personnel et grâce à un simple dialogue humain, cela ne signifie pas que la chose est possible pour tous.

Il n'en reste pas moins qu'un dialogue humain, dès qu'il se situe à une certaine profondeur, permet et une atténuation des souffrances, et surtout d'affronter les troubles psychiques de telle façon que l'existence garde un sens.

VIII. - Dans ce même ouvrage dont je parlais plus haut, K. Jaspers écrit encore : " Lorsque la substance de l'esprit public était plus riche et fournissait un appui aux individus, le mariage avait moins de signification. Aujourd'hui, l'homme est pour ainsi dire retombé dans l'espace le plus réduit de son origine ; c'est là (dans le mariage), qu'il doit décider s'il veut rester homme ".

Il me semble - et j'oserais affirmer que l'expérience le confirme - que l'a?nour conjugal (et donc inconditionné) est la plus haute chance qui nous soit offerte pour vaincre peu à peu ces puissances de haine et de perversion qui nous travaillent tous, peu ou prou. Telle est aussi la conclusion du psychanalyste F. Duykaerts, dans son beau livre : La Formation du lien sexuel ...mis à part peut-être le cas où

les deux partenaires sont à ce point " complexés >
tout dialogue véritable leur est devenu impossible. Q
pensez-vous 1

C'est peut-être le moment de souligner que le dialogue, à travers lequel le sujet trouve sa vérité, ne consiste pas seulement en paroles. En cours de séance, par exemple, les silences de l'analyste agissent comme un " révélateur ". Il est traditionnel de dire que le psychanalyste doit rester neutre ; le mot, en fin de compte, n'est pas très exact. Certes, il reste neutre en ce sens qu'il n'émet aucun jugement de valeur et qu'il ne donne aucun conseil, mais son silence est singulièrement actif, lourd de signification. Supposons que le patient se montre agressif et reproche à l'analyste ce silence même ; en se taisant, en ne répondant pas à cette invitation, l'analyste lance pour ainsi dire un appel au patient, lui demandant d'aller au-delà de ce premier désir, et de descendre plus profondément en lui-même.

Il se passe quelque chose de semblable dans une relation conjugale vraie. Au cours de la vie en commun, à travers les mille petits gestes de la vie quotidienne, il est impossible

que le subconscient ne transparaisse pas. L'accueil de l'autre - à supposer que celui-ci continue à aimer son conjoint envers et contre tout, à supposer qu'il ne juge pas et qu'il accepte gentiment toutes ces manifestations d'énervement (c'est-à-dire de peur et d'angoisse refoulées) - l'accueil profond du partenaire va lui aussi agir comme une sorte de révélateur. Inconsciemment, le conjoint se dira : " Il (ou elle) m'accepte comme je suis ; donc je ne suis pas le monstre que je croyais ; donc je puis bien me recevoir moi-mème en cadeau ". Déjà nous sommes à l'aube d'un changement total. De là ces vieux couples, parfois si transparents : car il faut longtemps avant que la paix n'envahisse l'être tout entier.

D'autre part, comme dit Schwarz, " la sexualité est la seule fonction incapable de mentir ". Dès lors, à condition qu'il s'agisse d'une relation qui se veut définitive, le domaine sexuel se présente comme un domaine privilégié où les conjoints apprendront à se connaître et à s'accepter.

On pourrait enfin rappeler l'exemple d'un Dostoîevski, joueur invétéré, guéri par l'amour que lui voua sa femme.

IX. - Je me permets d'insister : en effet, si ces vues - comme je le crois - sont exactes, et étant donné que le " noeud de vipères " familial est à l'origine de la plupart des névroses, on ne saurait sous-estimer l'importance de ces " Ecoles du Mariage " qui prennent aujourd'hui tant d'exteitsion ; et ces " écoles " pourraient trouver ici une part essentielle de leur programme.

Bien plus que de guérir un malade, il importe de rompre

cette chaîne Indéfinie de souffrances que toute névrose tend à commencer: un père trop rigoureux étouffe la personnalité de son fils, plus tard ce fils, devenu à son tour époux et père, projette à nouveau son propre conflit dans ses enfants, et ainsi de suite.

Pour briser cet enchaînement de souffrances inutiles, il faut ou bien guérir la névrose (et c'est le rôle de la psychanalyse) ou bien que le névrosé puisse affronter son trouble et l'assumer... au lieu de le projeter sur son entourage (et c'est ici qu'un amour conjugal authentique se révèle infiniment bienfaisant).

Si tant de couples ne trouvent pas la paix dans leur union, c'est que les conjoints (souvent sans s'en rendre compte) en restent à un amour passionnel et sentimental : aussi bien leur dialogue, verbal et gestuel, n'atteint pas les couches profondes de la personnalité. D'autre part, l'acceptation de soi-méme et du conjoint requiert une longue patience. Au début, et pas seulement dans la mesure où ils seraient handicapés psychologiquement, la relation des conjoints n'est guère plus authentique que celle du psychanalysé par rapport à 'l'analyste: combien de maris cherchent leur mère dans leur épouse, et inversement ! C'est d'erreur en erreur que nous allons vers la vérité, et il nous faut toujours passer par une Nuit qui risque de rebuter bien des courages.

X.'- Dans cette restructuration de la personnalité, en dehors ou parallèlement aux techniques de la psychanalyse, quel petit être le rôle de l'entourage F Comment une épouse, un frère, les parents peuvent-iu aider un membre de la famille qui serait atteint d'agoraphobie, par exemple P

Pour que l'entourage puisse aider une personne en butte à des difficultés psychologiques, il faut :

- abandonner le vieux préjugé si malfaisant : " Si tu veux, tu peux ! " Il est faux que cette personne puisse guérir à coups de volonté. Les spécialistes citent le cas d'une jeune fille qui voulut se débarrasser d'une masturbation tenace à force de volonté et qui en vint à friser la folle ;

- ne pas se sentir coupable des difficultés de l'autre. Par exemple, la mère despotique est certainement à l'origine du déséquilibre de son enfant : c'est un fait. Mais entre un fait et une faute, il y a un abîme. D'autre part, la confusion - si fréquente - entre la culpabilité au sens psychologique du mot et le péché au sens religieux du terme constitue un véritable poison psychique. Se reconnaître responsable d'une situation, ne signifie pas se haïr soi-même. " Si je ne m'accepte pas moi-mème, je ne pourrai certainement pas accepter l'autre tel qu'il est, et donc je ne pourrai pas l'aider. "

- que les membres de l'entourage acceptent de se mettre eux-mêmes en question . sans doute pour rectifier

autant que faire se peut leur attitude, mais surtout pour ne pas rejeter le malade dans un monde à part et qui ne les concerne plus.

Si nous comprenons que ces symptômes névrotiques ne sont que la traduction déformée d'un désir plus profond, d'un désir de communication vraie, nous pourrons alors (mais alors seulement) ne pas entrer dans le jeu du malade et lui dire la vérité sans méchanceté, sans pour autant le blesser. Pour que la vérité puisse délivrer, il faut qu'elle soit dite par l'amour et qu'on n'y entende plus aucune trace de mépris. Nous retrouvons ainsi le principe même de la psychanalyse.

XI. - Dans un entretien radiophonique avec MI' Aigrisse, qui est aussi psychanalyste, vous définissiez un homme " normal " par sa capacité de " créer " : créer un foyer, une entreprise, une oeuvre d'art, etc. Ne pourrait-on pas dire, réciproquement, que tout travail créateur tend à réduire en nous les traces des conflits infantiles que nous avons mal affrontés

Baudelaire a su atteindre une grandeur artistique et humaine, que personne aujourd'hui ne songe à lui dénier, parce que - consciemment - il s'est chargé de tous les poids qui pouvaient alourdir sa marche. Il écrivait :

0 moine fainéant ! quand saurai-je donc faire
Du spectacle vivant de ma propre misère
Le travail de mes mains et l'amour de mes yeux

De même il est singulièrement émouvant, dans les lettres de Van Gogh à son frère, de suivre l'effort extraordinaire de l'artiste pour parvenir à la plus grande sincérité possible en face de ses troubles mêmes. Car là est le problème primordial : voir son angoisse, telle qu'elle se présente. Et, sans aucun doute, un des plus grands dangers qui guette les " petits " névrosés surtout, c'est un certain cabotinage par rapport à la névrose même: un peu comme ces personnes qui, après un malheur réel, s'installent dans leur souffrance et la nourrissent. K. Jaspers raconte : " A Cologne en 1912, dans cette exposition où l'on voyait rassemblées autour des admirables Van Gogh... des toiles de toute provenance mais d'une étrange monotonie, j'eus le sentiment que, parmi tant de gens qui voulaient se faire passer pour fous, alors qu'ils n'avaient que trop de bon sens, le seul grand, le seul vrai fou et le seul qui le fût

malgré lui, c'était Van Gogh ".

Pour que la peinture puisse être libératrice chez un artiste plus ou moins névrosé, il faudrait que le peintre parvienne à jeter sur la toile son angoisse, au niveau où il la ressent pour le moment.

De même il n'est pas tellement rare que, parmi ceux qui s'occupent des " cas sociaux ", certains soient amenés à @ connaître qu'ils ont été poussés à ce travail par des difficultés intérieures. Il serait simpliste de prétendre que ce sont là des vocations essentiellement fausses. Je crois au contraire que leur tâche peut être " créatrice " et en conséquence bienfaisante pour eux-mêmes : mais à la condition expresse que, de toutes les forces dont ils disposent,

ils tentent de faire " du spectacle vivant de leur propre misère, le travail de leurs mains et l'amour de leurs yeux ".

XII. - Les Training-Groups, qui se multiplient de plus 1
en plus, peuvent-ila apporter une aide psychologique véri-

table à ceux qui y participent Y

Le but de ces Training-Groups est de permettre aux participants de se rendre compte, en vivant cette réalité, que le groupe est une unité animée par un véritable dynamisme. On y apprend à écouter l'autre (au lieu d'attendre que l'interlocuteur ait fini de parler afin de pouvoir à son tour pérorer), à écouter battre le pouls du groupe, à reconnaître quelle présence nous avons dans une réunion : dominatrice, effacée, etc. Inutile de souligner que tout ceci est excellent et nécessaire.

Le danger, qu'il ne faut pas sous-estimer, serait de jouer à c l'apprenti-sorcier ". Inéluctablement, vont monter des tensions. Si l'on n'y prend pas garde, cette tension qui est très proche de l'angoisse risque de faire éclater brusquement chez l'un ou l'autre " convive > un conflit profond qu'il s'était masqué jusque-là. Or c ce " groupe est impuissant à offrir une issue, un remède à ce problème intérieur soudain apparu. C'est pourquoi d'ailleurs, de plus en plus, on tend à choisir les participants.

Un autre danger est que les participants s'attachent à

la méthode, à la recherche bien plus qu'au but poursuivi. @ toute-puissance de la méthode: Henri Lefebvre montrait dernièrement (Le Monde, 17-2-65) que c'est le piège actuel des sciences psychosociales (tests, etc.). Cela me paraît vrai pour les Training-Groups : si nécessaire que soit cet apprentissage, la vie est ailleurs.

XIII. - Un phénomène particulier à notre @que est l'apparition de conseillers de tous genres : psychotechniciens, or@teurs professionnels, rééducateur8, conseillers conjugaux, etc... sans compter le médecin. Comment -voyez--vous leur rôle par rapport au sujet qui nous occupe P

Les conflits psychologiques, dès qu'ils prennent quelque profondeur, se traduisent nécessairement à l'extérieur par des troubles sur le plan relationnel (échecs scolaires, dissensions conjugales, etc.), même par des troubles soma-

tiques. Il est évident qu'il faut essayer de réduire au plus tôt de tels troubles, surtout lorsque l'avenir du sujet ou du foyer est en jeu. Et c'est ici que les différents conseillers trouvent leur place.

Précisément parce qu'ils travaillent au niveau du symptôme, il n'est pas indispensable que ces divers conseillers aient une formation psychanalytique proprement dite : et l'analyste ne peut que se réjouir d'une telle collaboration. A une condition cependant. Il y a pour le médecin une façon de traiter les troubles digestifs qui insinuerait au patient que cet ulcère à l'estomac, par exemple, est la cause dernière de tous ses maux, alors que l'ulcère est peut-être lié à des facteurs psychiques. Comme dit le Dr Nacht " On ne doit plus se contenter des trois examens classiques : histoire de la maladie, examen clinique, recherches de laboratoire, mais ajouter un quatrième: l'examen de la personnalité du malade ".

Ou encore supposons que des parents viennent consulter l'orienteur professionnel (ou un rééducateur) au sujet des échecs scolaires (ou de troubles caractériels : mensonges, vols, etc.) de leur enfant : en répondant d'une certaine façon à cette demande des parents, en considérant ces échecs et ces troubles comme étant le vrai problème et non pas le symptôme d'un trouble plus profond, le conseiller se ferait le complice de parents qui, obscurément, tentent

de rejeter leurs responsabilités sur un tiers ; d'autre part, il risquerait d'éloigner encore un peu plus l'enfant du seul Chemin où celui-ci pourra trouver sa vérité. Et il en va de même pour tout conseiller.

Cependant ces troubles (qu'il s'agisse de troubles organiques ou de déficiences caractérielles, qu'il s'agisse d'enfants ou de foyers en difficultés), bien qu'ils ne soient que des symptômes, exigent souvent d'être atténués ou éliminés au plus tôt pour que soient évitées des conséquences irrémédiables : car l'avenir de l'enfant ou la destinée du foyer se trouvent souvent comprends. Il faut apporter un remède immédiat, même s'il n'est que provisoire. C'est ici que les conseillers " techniques " ont un. grand rôle à jouer.

XIV. - Y a-t-il un âge limite pour entreprendre une psychanalyse ? La question m'intéresse en ce sens : il arrive que des hommes d'un âge assez avancé (soixante ans et plus) ont maille à partir avec la justice parce qu'une déviation sexuelle (exhibitionnisme, etc.) jusqu'alors plus ou moins réprimée devient incoercible. La psychanalyse peut-elle leur apporter un vrai secours t

Pour la plupart, les psychanalystes d'obédience freudienne stricte considèrent que, dans la seconde partie de la

vie, c'est-à-dire depuis cinquante ans environ, les résultats d'une analyse deviennent très aléatoires.

Pour C.-G. Jung et Ch. Baudouin, la vieillesse n'est pas une vie diminuée ; de même que l'enfance et l'adolescence constituent deux mondes distincts de l'àge adulte et ayant leur sens propre, ainsi la vieillesse a une signification particulière, et la mort est un acte. Mais, de même qu'il est difficile pour un enfant de passer à l'àge adolescent, et pour un adolescent d'affronter les responsabilités de l'âge adulte, ainsi les adultes renâclent lorsqu'il leur faut entrer dans la vieillesse et marcher vers la mort.

Non pas que l'on songe à nier l'aspect négatif de la vieillesse : ces altérations de tous genres qui font de la vieillesse un processus de dégénérescence. Mais C.-G. Jung et Ch. Baudouin pensent que, à côté de cet aspect négatif, il y a un aspect positif ; que, au soir de notre vie, nous

sommes invités à entrer dans un monde nouveau, insoupçonné, qui, comme l'univers de l'enfant, comporte sa propre dynamique. C'est à travers les symboles que la psychologie jungienne croit pouvoir nouer un véritable dialogue avec un vieillard, et ainsi l'aider à trouver la " sagesse ".

Rien mieux peut-étre que cette note de Camus dans ses Carnets ne saurait définir la signification de la psychologie des profondeurs telle que C.-G. Jung et Ch. Baudouin l'ont conçue

" S'il y a une âme, c'est une erreur de croire qu'elle nous est donnée toute créée. Elle se crée ici, à longueur de vie. Et vivre n'est rien d'autre que ce long et torturant accouchement. Quand l'âme est prête, créée par nous et la douleur, voici la mort ".

La mort, qui est le paroxysme de la

1[iadex

D

E

F

G-H

I-J

N-0

R

T

TABLE DES MATEERES

Au catalogue

Marabout

vie quoticlîgennge
1091

Auto-défense pour tous (L!),
L. Raisin...................................... 1520 (071

Bible du nouveau savoir -vivre (Lal,
F. Le Bras..................................... HC 125 FF

150 modèles de lettres pour
résoudre vos litiges,
M. Nuq-Barakal................................. 1526 [091

Choisir son divorce,
07 1121

Officiel des prénoms d'Europe il!),
C. et Ph. Raguin............................. 1502
Organiser et réussir une fête d'enfants,
C.Pinson (mai).............................. 1541 1 NI
Organiser et réussir un mariage,
C. Pinson (mai)............................. 1542 1 NI
Savoir-écrire aujourd'hui (Le),
C. et 0. Pieron............................. 1524 1071
Savoir-vivre (Le),
G. d'Assailly et J. Baudry.................. 1500 [061
Savoir-vivre aujourd'hui (Le),
N. Pacout.................................. 1511 [061
Vivre ensemble sans être mariés,

1000 trucs de grand-mère,

L. Fronly...................... 1529 [061

F

IMPRESSIC)N : BUSSIERE S.A., SAINT-AMAND (CHER). - N' 532 (R)
D.L. MARS 1997/0099/104
ISBN 2-501-00253-9
imprimé en France

1

MU